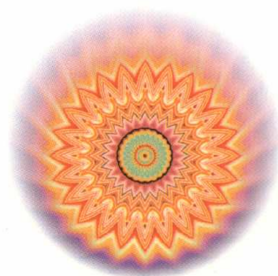
Osho Rajneesh

Méditation, LA VOIE DE LA PERFECTION



VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



Méditation, La voie de la Perfection

En juin 1964, dans les montagnes reculées du Rajastan, au Nord de l'Inde, un groupe de personnes se réunit autour d'Osho Rajneesh pour une retraite de cinq jours. Ce fut le début d'une aventure qui allait donner naissance à un ashram à Poona, important centre de psychothérapie et de méditation.

Voici la transcription de l'enseignement oral donné par Osho Rajneesh lors de cette retraite, dont le point central était : «Qu'est-ce que la méditation ?» D'une manière simple et limpide, il répond à de nombreuses questions et indique la voie menant à notre nature originelle, à notre conscience-témoin.

En tant que maître éveillé, Osho Rajneesh a mis tout en œuvre pour aider l'humanité à dépasser une phase particulièrement difficile dans le développement de la conscience.

Le Dalaï Lama

1 – L’appel.

L'être humain gémit dans les ténèbres. Je le vois comme un logis où ne luit plus la moindre flamme, comme une maison perdue dans le brouillard. Quelque chose s'est éteint en lui. Pourtant, le feu peut rejaillir des cendres. Comme un bateau en perdition, l'homme a oublié sa destination, il ne sait plus que faire. Cependant, la connaissance étouffée peut être ranimée dans son âme.

Il ne faut pas désespérer. Plus la nuit est profonde, plus l'aube est proche. Le monde connaîtra une résurgence spirituelle, un nouveau type d'être humain va éclore et nous assistons aux douleurs de sa mise au monde. Ce regain spirituel ne se produira qu'à travers nous. Plus personne ne peut se cantonner dans le rôle de badaud, car nous devons accoucher de nous-mêmes, la renaissance doit avoir lieu en chacun de nous.

Le soleil du cœur ne se lèvera que si nous nous remplissons de lumière, cette responsabilité nous incombe. Nous sommes tous les éléments de l'édifice de demain, nous sommes les rayons de l'astre qui va se manifester. Chaque homme, chaque femme est un créateur, une créatrice. Mais parler du futur est déjà erroné. C'est le présent qu'il s'agit de revivifier et c'est notre propre être que nous devons engendrer. Comment créer une humanité si nous ne sortons pas d'abord nous-mêmes de notre état incertain ? L'individu est la base de la société, c'est par lui que s'opèrent toute évolution et toute révolution.

Voilà pourquoi je vous lance un appel. Eveillez-vous, je vous en prie. Pourquoi n'osez-vous pas avouer que votre vie est morne, absurde, ennuyeuse ? Elle n'a plus de saveur et il ne peut qu'en être ainsi. Toute joie profonde est interdite au cœur déstabilisé, inquiet. D'où vient ce sentiment à la fois de futilité et d'accablement, alors que la vie est une source infinie de plénitude ? Vous êtes perdus, désorientés. Végéter, exister physiquement sans plus n'est pas vivre, mais attendre la mort. Comment ne pas être mal à l'aise ? Comment se réjouir d'exister ?

Je le répète : il est possible d'échapper au cauchemar que vous prenez pour la réalité. La voie est là, devant vous, elle ne s'est jamais effacée. Elle mène de l'opacité à la clarté, elle est éternelle. C'est vous qui lui tournez le dos. Elle s'appelle dharma, religion authentique. Elle est le feu qui revivifie l'âtre, le phare de l'esquif livré aux tempêtes. Mahavira, le maître jaïn, a dit que la religion vraie est l'ancre, le destin, le refuge, le seul havre de l'homme pris dans la tourmente du monde, de la maladie et de la mort.

Avez-vous la nostalgie d'une vie débordante de joie et d'amour ? Aspirez-vous à la vérité qui confère l'immortalité ? Alors, venez, acceptez mon invitation. Ce n'est pas un grand secret: il suffit que vous ouvriez les yeux. Vous découvrirez un univers insoupçonné. Ouvrir les yeux. Vous éveiller. Regarder, rien de plus. Rien n'est vraiment détruit en l'homme et il n'a pas réellement perdu la boussole. Mais parce qu'il refuse de «voir», il se croit entouré d'ombres menaçantes. En se voilant la face, il perd tout et devient un indigent. S'il ouvrait les yeux, il se découvrirait empereur. Vous croyez êtres déchus ? Je vous enjoins à recouvrer votre majesté, à sortir de votre mauvais rêve. Votre défaite peut s'avérer victoire, votre chute résurrection, votre mort vie éternelle. Laissez-moi vous aider.

Mais avant tout, acceptez mon amour. C'est tout ce que j'ai à vous offrir en ces collines paisibles. Je souhaite partager ce que le divin a déversé en moi. Je veux tout vous donner. Plus je puis vous donner, plus je reçois ! N'est-ce pas merveilleux ? La vraie richesse augmente avec le partage. Celle qui diminue lorsqu'on la répand n'est pas du tout un trésor. L'amour engendre l'amour et la haine suscite la haine. Nous recevons toujours la monnaie de notre pièce. C'est une loi absolue. Retenez que vous devez donner ce que vous désirez recevoir. N'espérez pas obtenir du jasmin en échange de vos orties.

Des bouquets d'amour et de paix fleurissent ici devant moi, j'en suis extrêmement touché. Vous êtes tous tellement différents et voici que la voix de l'âme vous rend un. Les corps sont et resteront séparés, mais quelque chose les transcende et unit les êtres humains : l'amour. Sans cette union, rien ne peut être dit, rien ne peut être entendu. La communication est absolument impossible si ce n'est dans l'amour. Je ne puis vous parler et vous ne pouvez m'écouter qu'à cette condition. Votre cœur doit s'ouvrir. Sachez que votre tête ne comprend jamais rien, seul le cœur en est capable. Votre cerveau est obtus. De même, seules les paroles issues du cœur ont un sens, un parfum vivant. Celles que dicte l'intellect sont aussi insipides que les fleurs artificielles.

Je vous ouvre mon cœur, laissez-moi entrer dans le vôtre afin que la rencontre et la fusion aient lieu. Alors, ce qui dépasse de très loin les mots se fraiera un chemin entre nous. Beaucoup de choses inaudibles se font entendre ainsi et tout ce qui est écrit entre les lignes peut être perçu de cette manière. Les mots sont tragiquement insuffisants, mais si vous prêtez l'oreille en silence, le mental en paix, ils vous parleront avec force. C'est cela, écouter avec le cœur.

D'habitude, vous feignez d'écouter alors que votre cerveau monologue sans arrêt. En d'autres termes, vous n'écoutez pas du tout. Pour être un réceptacle, votre esprit doit être parfaitement silencieux et attentif, totalement ouvert et rien d'autre. Alors, vous entendrez, vous aurez la compréhension lumineuse qui vous transformera. Sans cela, vous resterez distraits et soliloquerez. Les crispations de votre mental continueront de vous absorber et rien ne pourra vous être transmis. Vous croirez voir et ne verrez rien. Vous prétendrez entendre et n'entendrez rien.

Le Christ a dit: «Que ceux qui ont des yeux pour voir, voient. Que ceux qui ont des oreilles pour entendre, entendent.» Etait-il donc entouré d'aveugles et de sourds ? Bien sûr que non. Par ces paroles, le maître de Galilée soulignait l'insuffisance des yeux et des oreilles de chair. Sans silence intérieur, sans conscience pure et vigilante, l'homme souffre de la plus grave de toutes les invalidités, la cécité et la surdité spirituelles. Son esprit est fermé, rien ne peut lui être donné, il ne peut rien recevoir.

Je vous demande de passer ces journées de sadhana (de discipline spirituelle) dans un état de profonde réceptivité. L'art de l'écoute «juste» deviendra un fidèle compagnon de tous les instants. Il vous libérera des innombrables préoccupations qui gâchent vos jours et vos nuits. Il vous donnera accès à l'univers mystérieux dans lequel vous baignez et vous permettra d'entrevoir la lumière éternelle de la conscience. Car c'est de cela que votre turbulence mentale vous prive.

La vision juste et l'écoute juste ne sont pas des particularités réservées à ce «camp de méditation». Ce sont les conditions de toute vie juste. La réalité ou «Dieu», si vous préférez ce terme, se reflétera en vous lorsque votre esprit sera redevenu un miroir sans taches, paisible comme un lac immobile.

Je sens le silence et la paix descendre sur cette assemblée. Vous voilà prêts à accueillir la vérité qui a bouleversé mon âme. Votre cœur altéré et la sereine beauté de la nature qui nous entoure m'emplissent d'espoir. Je pourrai parler. Ce n'est pas toujours le cas. Il arrive souvent que je doive me taire parce que devant moi ne se trouvent que des cerveaux arrogants. Le soleil le plus ardent ne peut entrer dans une demeure dont les portes sont closes et les fenêtres occultées. Vous avez déposé les armes, c'est un très bon début.

Nous commencerons à travailler ensemble demain matin. Avant cela, je dois vous donnez quelques indications. Si vous souhaitez entamer une sadhana et aspirez à la vérité, mettez-vous dans la disposition d'esprit du jardinier qui prépare soigneusement le sol en vue des semis. Retenez bien les points suivants.

En premier lieu, vivez dans le présent. Résistez à votre habitude de penser au passé ou au futur. Si vous cédez, l'unique vécu qui importe sera gaspillé et passera sans vous avoir rien apporté. Le passé n'existe pas, ce n'est qu'un effet de votre mémoire. Le futur est tout aussi inconsistant, il n'est qu'imagination. Seul le présent est réel, vivant. La vérité ne peut être connue que dans l'instant. Par conséquent, durant les jours qui vont suivre, ne vous complaisez ni dans les souvenirs ni dans les projections. Admettez une bonne fois pour toutes que le passé et le futur sont des leurres. Rien n'est vrai hormis l'instant que vous êtes en train de connaître. Vivez-le complètement, sans aucune retenue.

Ce soir, en vous couchant, débarrassez-vous du fardeau des choses révolues, laissez-les mourir en vous et endormez-vous légers, innocents. Lorsque vous vous lèverez demain matin, vous pourrez être renouvelés de fond en comble. L'homme ou la femme qui se sont allongés le soir précédent ne doivent plus se réveiller, qu'ils reposent à tout jamais. Soyez désormais éternellement jeunes, nouveaux, vierges.

Pour ne pas reprendre vos ruminations au sujet de ce qui n'existe plus ou de ce qui n'est encore que virtuel, il faut être extrêmement attentif vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Il suffit d'être vigilant. Si vous observez votre mental, il restera tranquille. Le regard clair et neutre, la conscience aiguë et inébranlable briseront vos routines cérébrales.

Deuxième point; soyez naturels. Sous l'effet des conditionnements familiaux et sociaux, votre comportement est devenu une panoplie de masques. En toutes circonstances, vous vous drapez dans un manteau d'hypocrisie, votre être réel vous est peu à peu devenu étranger. Secouez-vous, nous ne sommes pas ici pour interpréter une pièce de théâtre, mais pour savoir qui nous sommes réellement. Comme l'acteur ou l'actrice qui sortent de scène, démaquillez-vous, enlevez votre déguisement pour quelques jours, jetez tout cela.

Laissez spontanément jaillir ce qu'il y a de fondamental en vous. La voie, la sadhana se développera dans la mesure où votre mode de vie devient simple et naturel. En ces moments propices, rendez-vous compte que vous n'avez aucune qualité, aucune profession, aucun statut. Dégagez-vous de toutes les définitions sociales que l'on vous a collées sur le dos et qui vous ont momifiés. Vous êtes ce que vous êtes, c'est tout. Un être humain ordinaire, sans nom, sans famille, sans prérogatives, sans grandeur ni bassesse particulières. Apprenez à vivre comme un homme ou une femme très quelconque, car en vérité c'est ce que vous êtes.

Troisième point : pendant cette période de méditation, restez à l'écart. Votre naissance est un événement solitaire. Généralement, l'être humain redoute l'isolement. S'il n'est pas entouré d'autres gens, il se réfugie dans la foule qu'il héberge sous son crâne. Détournez-vous de tout cela.

Ne permettez à rien ni personne de s'incruster en vous. Extérieurement aussi, soyez seuls pendant ces quelques jours. N'ayez aucun contact. Dans le tourbillon de vos relations quotidiennes, vous vous êtes perdus. Vos amis, vos ennemis, votre père, votre mère, votre conjoint, vos enfants sont comme une cohorte qui piétine votre identité, ne vous laissant aucune chance de connaître ce que vous êtes vraiment.

Avez-vous jamais essayé de savoir qui vous êtes en dehors de ce réseau qui vous attache aux autres ? Vous est-il arrivé de dénouer les nœuds et de vous découvrir très différents du rôle que vous tenez dans le scénario collectif ? Isolez-vous, comprenez que vous n'êtes ni un fils ni un père ni une mère ni un conjoint, pas plus que vous n'êtes l'ami ou l'ennemi de qui que ce soit. Que reste-t-il alors ? Votre être réel. Soyez *Cela,* dans une totale solitude.

Si vous mettez ces directives en pratique, vous obtiendrez l'état d'esprit indispensable à la sadhana et à la réalisation de la paix, de la vérité.

Dès demain, nous appliquerons deux techniques de méditation.

La première convient au matin. Asseyez-vous la colonne vertébrale et la nuque bien droites, les yeux fermés. Gardez la bouche fermée, la langue appuyée contre le palais. Respirez lentement, profondément. Concentrez votre attention sur votre nombril. Soyez attentifs au léger tremblement que la respiration abdominale suscitera dans la région ombilicale. C'est tout. Votre esprit s'apaisera. A partir de cette plage blanche, vous pourrez aller plus loin en vous-mêmes.

L'autre technique est destinée au soir. Allongez-vous. Fermez les yeux et laissez-vous envahir par la détente. Dites-vous pendant deux minutes que votre respiration devient lente et régulière. Elle obéira. Puis, dites-vous que la ronde de vos pensées ralentit, s'arrête. Cette autosuggestion opérera une relaxation totale de votre organisme. Lorsque votre esprit sera calme, soyez-en le témoin, observez cette tranquillité avec une conscience vigilante. Ce «regard» neutre et silencieux vous révélera à vous-mêmes.

Méditez ainsi matin et soir, mais ne vous attachez pas à ces techniques, ce ne sont que des stratagèmes. Elles vous aideront à pacifier votre mental, mais un jour il faudra les abandonner comme on quitte l'échelle que l'on a gravie. La méditation est accomplie lorsque vous n'en avez plus besoin. Ce stade est celui du samadhi, de la conscience totale.

La nuit est tombée, le ciel est plein d'étoiles. La végétation et les animaux sont assoupis. Nous allons faire de même. Le sommeil profond sans rêve nous mène aux portes du paradis. C'est le samadhi spontané, inconscient, que la nature a prévu pour nous. La méditation peut vous procurer la même béatitude, mais cette fois consciente. La différence est incommensurable. Dans le samadhi inconscient, vous êtes endormis. Dans le samadhi conscient, vous êtes pleinement éveillés.

Allons nous coucher en espérant connaître la plénitude. L'espoir accompagné d'une ferme détermination et d'efforts conscients est toujours satisfait.

Que le divin veille en vous.

2 – Qui suis-je ?

Je suis ravi de vous retrouver. Nous voici rassemblés pour parvenir au divin, pour connaître la vérité, en un mot pour découvrir ce que nous sommes. Je vous pose une question : la chose que vous cherchez est-elle séparée de vous ? Vous pouvez partir en quête de ce qui se trouve quelque part ailleurs, mais est-ce possible lorsqu'il s'agit de votre identité profonde ? Non, car celui qui cherche et celui qui est cherché sont un seul et même être. Vous pouvez fouiller l'univers entier sans jamais vous rencontrer vous-mêmes. Vous vous éloignerez de plus en plus de votre but. Si vous aspirez aux objets matériels, vous devez vous adresser à ce qui vous environne, mais si vous souhaitez savoir ce que vous êtes, il faut être paisible, imperturbable et renoncer à toute poursuite. Votre être réel ne se révélera que dans le calme total, dans le vide parfait de l'esprit.

N'oubliez pas que toute exploration implique une excitation, une tension et qu'elle est mue par l'intérêt. Le désir égocentré montre que vous voulez devenir «quelqu'un» ou conquérir quelque chose. Or, l'âme est inaccessible aux démarches passionnelles. Comment la capturer ? Elle est là depuis toujours. Elle est ce que vous êtes, elle est votre «moi» profond, le Soi de tout homme et de toute femme. Le désir et l'âme

sont orientés dans des directions diamétralement opposées. Prendre conscience de votre identité divine est possible, mais n'en faites pas un objet de convoitise. Tout désir est profane et crée le «monde». La spiritualité est absence de désir. Que vous courriez après l'argent ou après la sainteté, après le pouvoir ou après le jardin d'Eden, après les plaisirs de la chair ou après la délivrance éternelle ne fait aucune différence. La volonté de posséder est invariablement ignorance et servitude.

Je ne vous demande pas d'aspirer au divin, mais de bien saisir la nature du désir, car la connaissance libère. En regardant lucidement ce qu'est la passion, vous en verrez le caractère douloureux et mortifère. Et qui donc s'exposerait encore délibérément à ce qui le fait souffrir ? Lorsque les émotions et les ambitions ne nous tourmentent plus, une grande sérénité nous envahit et nous pouvons faire l'expérience de ce que nous sommes en vérité. L'âme parle quand la psyché se tait. J'insiste donc pour que vous ne soupiriez plus après l'absolu, mais compreniez ce qu'est le désir afin de lui échapper. Atman, l'âme apparaîtra spontanément.

Qu'est-ce que la religion, dharma ? Elle n'a aucune parenté avec la pensée, avec votre intellect. Elle est «non mental», «non agir». Réfléchir est une occupation philosophique qui fournit des résultats, des conclusions, mais jamais aucune satisfaction durable. Le dharma est contentement, anutosh. La logique est le processus d'élaboration des pensées. Le samadhi ou béatitude vous fait accéder à la joie et à la paix réelles. Il est le fruit de shunya, le vide, et de chaitanya, la conscience. Il faut que l'esprit soit à la fois vide de pensées et extrêmement vigilant pour que la vérité se manifeste. La vie en est totalement transfigurée.

Le samadhi s'atteint par la méditation. Cependant, ne confondez pas la méditation dont je parle et ce que ce terme recouvre dans le langage courant. Penser, que vous pensiez à Dieu ou à autre chose, n'est jamais méditer.

Les pensées ne vous appartiennent pas, elles ne sont pas «vous». Elles sont toutes produites par ce qui n'est pas *Cela,* votre moi profond, votre essence divine. Elles traduisent une interaction entre vous et le monde matériel. Penser au Soi est impossible, parce que toute réflexion introduit une dualité, une fragmentation de la réalité en objets observés et observateur. Pour réaliser l'Un, le réel non divisé, pour être conscients de ce que vous êtes déjà en toute éternité, un seul moyen : méditer.

Voyez clairement à quel point la pensée et la méditation sont antinomiques. L'une se dirige vers ce qui est extérieur et étranger à celui qui pense. L'autre se tourne vers l'intérieur. La raison est l'outil qui convient pour appréhender tout ce qui est «autre» que vous-même. La méditation est la voie de la connaissance de soi. La confusion entre ces deux notions est fréquente. Je tiens à vous mettre en garde, car c'est une erreur grave. La méditation est l'état de non agir, l'état de l'«être» et non du «faire», le repos lumineux dans l'équilibre inaltérable qui constitue le cœur de votre être.

En agissant (et penser est un acte), vous entrez en contact avec le monde des phénomènes fugitifs, mortels, le monde du non Moi. Dans l'inaction, vous regagnez le centre, *Cela,* votre vrai Moi. Vous ne connaissez pas votre essence parce que vous êtes constamment occupés, agités. Vous ne la pressentez même plus et cette amnésie suscite et entretient votre angoisse. Votre corps réclame une détente et se la procure en dormant, mais votre mental n'abdique jamais.

Eveillés, vous pensez; endormis, vous rêvez. Vous êtes abrutis et avez oublié qui vous êtes. C'est stupéfiant, mais c'est ainsi. Vous vous êtes égarés, non dans la foule des gens et des choses, mais dans les rouages de votre intellect, dans vos songes, dans vos soucis et vos activités. Vous avez perdu pied dans votre tête.

La méditation vous sauvera de cette défaite, du seul enfer qui soit. Retenez qu'elle est non agir, non action, non mental ou, autrement dit, paix totale et vide de l'esprit. Que je m'efforce de vous apprendre le non agir peut sembler étrange. Vous inviter à pratiquer l'absence d'action est, en effet, curieux. Les paroles sont inadéquates, elles sont conçues pour exprimer l'action et rien d'autre, aucun langage ne pouvant refléter l'âme. L'instrument du bruit mental peut-il jamais rendre le contentement ineffable, le silence divin ?

Bien que le terme suggère une sorte d'initiative, la méditation n'a rien de commun avec l'action. Je ne devrais pas dire que je la pratiquais, mais plutôt que je me trouvais *en* elle. C'est comme pour l'amour. Il ne peut être provoqué, mais je peux dire que je suis amoureux. Il s'agit d'une façon d'être et non d'un acte.

Par conséquent, nous n'allons pas «faire» quelque chose. Nous tâcherons d'atteindre shunya, le vide, l'état où l'homme existe en soi, nettoyé des scories et de la fumée que sont les actes, l'état où ne subsiste plus que la flamme pure de l'être, où toute trace du «je» s'est effacée pour laisser tout l'espace à *l'existence.* A ce stade, nous ne voyons plus le monde, nous percevons la vérité. Les murs qui nous séparent de nous-mêmes s'effondrent, l'encombrement cérébral prend fin, les pensées cessent de parasiter notre esprit et la sagesse peut se manifester.

Nous ne réfléchissons plus, nous connaissons. C'est l'aube de la vision, de la réalisation.

Ces termes, vision et réalisation, ne sont cependant pas exacts, car dans ce vide, dans cette virginité de l'âme, il n'y a plus de scission entre celui qui sait et ce qui est connu, il n'y a plus de différence entre le sujet et l'objet. Ce qui existe alors est «connaissance» et rien d'autre. Aucun langage ne peut exprimer cela. Lorsqu'on m'interroge sur shunya, je me tais, car aucune réponse ne peut avoir de sens si ce n'est le silence.

Vous pouvez poser un acte ou vous abstenir, à votre gré, mais votre activité n'est pas votre essence. Votre nature est non action, ni agir ni refuser d'agir. Comprendre et voir, par contre, font partie de votre réalité, vous n'avez pas besoin de vous activer pour cela. Cela est toujours là. On peut dire que ce qui est constant et continu est vrai. La nature n'est pas une fabrication humaine, elle est notre fondement, elle est notre être. Nous ne l'élaborons pas, c'est une cohésion intrinsèque. Ce que nous appelons dharma ou religion est notre nature et celle-ci est existence pure.

Nous perdons notre réalité de vue à cause des remous provoqués par le foisonnement de nos activités. Elles brouillent notre conscience à l'image de la houle qui déforme la surface de l'océan ou des nuages qui cachent le soleil. Les mouvements superficiels dissimulent ce qui existe en profondeur. Des vagues insignifiantes escamotent les abysses. Ce qui est futile évince ce qui est puissant, la taie sur l'œil rend la montagne invisible. N'est-ce pas incroyable ? Cependant, l'océan n'est pas altéré par l'effervescence de la surface. Il est l'âme des vagues et est présent en elles. Ceux qui savent voient cela et aucun va-et-vient apparent ne peut les mystifier.

Laissez-vous aller dans cet océan, loin du tumulte illusoire. Abandonnez-vous aux profondeurs de votre nature où il n'est plus question de devenir quoi que ce soit, mais uniquement d'être ce que vous êtes. Cet univers de connaissance absolue et stable n'a jamais pris fin, nous l'avons simplement oublié. Nous nous en sommes détournés au profit de l'éphémère, des choses extérieures. Ce que nous appréhendons est le monde. L'instance qui perçoit n'est pas le monde, mais *Cela,* le Soi, le Moi réel. Le regard qui porte sur un objet, c'est-à-dire sur un phénomène quelconque perçu en vous ou hors de vous, est une pensée. La vision exempte d'objet, tournée vers celui qui voit, est méditation.

Comprenez bien ce que je veux dire.

La conscience est présente dans la réflexion comme dans la méditation. Dans le premier cas, le regard est «objectif», dans le deuxième il est «subjectif». Que vous pensiez ou méditiez, que vous agissiez ou restiez immobiles, l'élément constant est le fait de voir, la conscience. Eveillés, vous percevez le monde. Endormis, vous prenez conscience de vos songes. Dans le samadhi, vous découvrez votre être. Dans ces trois conditions, la conscience est invariablement présente. «Voir» est constant, permanent. C'est votre nature. La conscience est toujours là, même lorsque vous êtes évanouis. En reprenant vos esprits, vous dites: «Je ne me souviens de rien.» Ne croyez pas que cela signe une ignorance. Savoir que l'on ne sait plus est encore savoir. Si la conscience avait vraiment disparu, vous ne pourriez en aucune façon savoir qu'un hiatus est intervenu dans votre vécu. Le temps qui s'est écoulé durant votre malaise n'existerait pas du tout pour vous. Vous n'en auriez pas la moindre expérience, il n'aurait laissé aucune trace dans votre mémoire. Or, vous savez que vous sortez d'un épisode d'inconscience. Cela aussi est connaître et voir. Votre mémoire n'a enregistré aucun événement interne ou externe, mais votre conscience a «vu» cette interruption. L'expérience de cette cassure, de cette faille dans l'enregistrement des événements, est ensuite mémorisée, elle aussi. Il en va de même durant le sommeil profond sans rêve. La vision est à l'œuvre. En ouvrant les yeux, le matin, vous êtes capables de dire que vous avez parfaitement bien dormi, sans rêver. Votre conscience a observé la situation.

Les scènes se succèdent, les contextes se modifient, le contenu de la conscience change, mais l'instance qui «voit» reste identique. Tout est processus, changement permanent, sauf la conscience. La vision et elle seule est omniprésente. Celui qui voit est le témoin impassible et éternel de toutes les métamorphoses. En le connaissant, vous connaissez votre identité réelle. Tout le reste vous est étranger, séparé de vous. Hormis le témoin, tout est samsara, le monde des formes fugitives.

Celui qui voit n'est atteint ou connu ni par l'action ni par les rituels ni par le culte ni par des techniques spéciales telles que la récitation de litanies (mantras). Car le témoin perçoit tout cela aussi. Il reste différent, séparé. Ce qui peut être appréhendé ou fait est toujours détaché du témoin. Celui-ci n'est pas découvert par l'action, mais par le non agir. Ce n'est pas l'effort, mais la tranquillité qui le révèle. Il devient accessible lorsque tout mouvement cesse, lorsqu'il n'y a plus d'objet, lorsque seule la conscience existe. Quand vous voyez sans qu'il y ait quelque chose à voir, quand vous savez sans que quelque chose de particulier ne soit connu, quand la conscience n'a plus de contenu, vous connaissez celui qui connaît tout. L'effacement des formes déchire en quelque sorte les tissus qui entouraient le

témoin. La connaissance libérée de tout objet devient consciente d'elle-même. L'apaisement des vagues laisse apparaître l'océan. Le ciel bleu s'offre à nos regards lorsque les nuages sont partis au loin.

L'océan et le ciel se trouvent en vous, la voie d'accès également. Elle est ouverte et vous savez tous comment la parcourir. Mais vous êtes accoutumés à ne cheminer que dans un sens unique. Or, une route va toujours dans deux directions. Vous pouvez rebrousser chemin, regagner votre point de départ. La voie est la même, mais non la destination. La route qui va vers le samsara peut vous mener vers votre être réel si vous faites volte-face. Ce qui se trouvait en face de vous se trouvera alors derrière vous et vous verrez l'univers auquel vous tourniez le dos.

Retournez-vous, rien d'autre n'est requis.

Comment votre attention est-elle orientée pour le moment ? Que regardez-vous, de quoi avez-vous conscience ? Observez-vous soigneusement. Vous constaterez que votre «regard» tend vers l'extérieur. Vos pensées tournent inlassablement autour des choses du monde. Baisser les paupières ne vous libère pas. Les formes et les images sont imprimées dans votre mental et vous obsèdent même lorsque vous dormez. Vos pensées répercutent les objets, elles leur font écho.

Bien qu'il semble intérieur, le monde des pensées est lui aussi extérieur, car le «je» ou votre fausse identité, est une sorte de corps étranger en vous. Le témoin perçoit l'ego au même titre qu'il perçoit les autres «objets». Seul celui qui perçoit est intérieur.

Essayez de comprendre que l'envahissement par les *objets* ne fait pas obstacle à la connaissance de soi. Le barrage est érigé par vos *pensées.* Un objet peut-il posséder l'âme ? Non, il ne peut absorber qu'un autre objet. L'âme est encerclée par les idées. Votre énergie, le phare de votre conscience se disperse, se réfracte en pensées. Les réflexions et elles seules vous emprisonnent et vous écartent de *Cela, de* votre condition originelle.

Le but est de retrouver l'état de vacuité, votre virginité naturelle. C'est un événement révolutionnaire ! Comment s'y prendre ? Examinons d'abord la genèse des pensées. Vous apprendrez ainsi à les arrêter dès le début. Beaucoup de chercheurs spirituels croisent le fer avec leurs pensées avant d'en avoir saisi la provenance. Jamais le mental ne sera maîtrisé de cette façon. Le seul résultat possible est la folie. Il est exclu de supprimer les idées, parce qu'elles se reconstituent constamment. Elles ressemblent au serpent mythologique, l'Hydre de Lerne. Ce monstre avait sept têtes qui repoussaient à mesure qu'on les coupait.

Je ne vous demande pas de combattre vos pensées parce qu'elles expirent toutes seules à tout moment. Elles ne durent jamais longtemps. Par contre, leur enchaînement, l'idéation se poursuit sans répit. La réflexion à peine éteinte est remplacée par une autre. Ce processus est extrêmement rapide, c'est le nœud du problème. Le drame ne vient pas de la mort d'une pensée, mais de sa résurgence immédiate. N'essayez pas de vous opposer à vos idées, tâchez de comprendre le mécanisme qui les débite, c'est lui qu'il faut prendre en main.

Ce sera aisé si vous comprenez vraiment ce dont il s'agit. Et retenez que s'opposer aux formations mentales est sans issue, l'esprit continuera inexorablement de vous torturer. Vous serez vaincus, c'est vous qui serez détruits.

Je le répète : les pensées ne sont pas des ennemies, le démon est ce qui les génère et les vomit sans retenue. En leur imposant une sorte de régulation des naissances, vous les chasserez dès qu'elles pointent le nez sans y être invitées. Si vous ne remontez pas à la source, le flot de l'idéation vous submergera sans merci, quels que soient vos efforts.

Par conséquent, ne vous occupez pas de vos formulations mentales, empêchez votre esprit de les produire. Vous savez que l'intellect est instable. En d'autres termes, l'idée à peine née passe et disparaît. En lui interdisant de vous importuner, vous vous épargnerez la violence qu'implique sa destruction.

D'où vient une pensée ? Sa conception et sa mise au monde résultent de notre réaction à ce qui n'est pas nous. Toute la responsabilité de l'idéation nous incombe, parce que nous ripostons machinalement et mentalement aux événements et aux choses du monde extérieur. Prenons un exemple. Je contemple une fleur. Regarder n'est pas penser.

Si je continue de regarder, sans plus, mon mental reste vierge. Mais si je réagis en disant: «Quelle jolie fleur !» une pensée s'interpose entre la fleur et moi. Par contre, si je vibre et réponds sans «réagir», si je m'absorbe dans la contemplation, je vis la beauté de la fleur et jouis d'elle en gardant un esprit immaculé, vide. Hélas ! Nous sommes incapables de vivre sans verbalisation. Le processus qui consiste à enfermer une expérience vivante dans des symboles, des mots, est la source des pensées.

Cette réaction devenue mécanique, cette habitude de réduire un vécu à des paroles, étouffe le réel et tue la fusion, la vision sous une avalanche d'interprétations. Le vrai est éliminé, l'éblouissement est refoulé, il ne nous reste que des mots, des débris à la dérive dans notre esprit. Nos pensées ne sont que des phrases et elles ont la vie brève. Pour ne pas être à court, nous transposons immédiatement toute nouvelle expérience en pensées, en mots, tout au long de notre vie. Sous ce déluge de paroles, dans ce vacarme mental, nous perdons conscience de notre propre réalité. Comment renoncer à cette drogue, à cette manie de scléroser la vie à grand renfort de langage ? Il faut maîtriser la genèse des pensées. Soyez attentifs, essayez de comprendre, je vous en prie.

Je vous regarde. Qu'arrivera-t-il si je continue de vous contempler sans rien transposer en paroles ? Cela dépasse ce que vous pouvez imaginer de plus extraordinaire au niveau de conscience qui est le vôtre. La mutation est indescriptible, au plein sens du terme : elle se bloque dès que vous lui attribuez une étiquette, dès que vous essayez de la «penser». Quand je vous regarde sans paroles, donc sans la moindre réflexion sur ce que je suis en train de vivre, je constate qu'une grâce divine ineffable se déverse sur moi et que ce vide immaculé se propage dans toutes les directions. Lorsque la parole cesse de la limiter et de la défigurer, la conscience change de cap et je distingue peu à peu, en plus des hommes et des femmes que vous êtes, la lumière qui est notre source à tous. Comme si je m'éveillais d'un rêve, comme si mon esprit se déployait dans une clarté et une paix infinies.

Je veux que vous fassiez l'expérience de cette «attention juste». Méfiez-vous de l'idéation, ne formulez aucun commentaire. Ne vous découragez pas, il est tout à fait possible de se passer de langage, le recours aux mots n'est après tout qu'une habitude. Le nouveau-né contemple le monde et lui répond sans la médiation de la parole et de la pensée. Il dispose de la vision pure et directe. Plus tard, l'enfant utilise de plus en plus l'outil verbal parce qu'il est utile et efficace dans ses contacts avec la vie et le monde extérieurs. Or, ce qui est convenable sur ce plan est un frein absolu dans la connaissance de soi. Voilà pourquoi vous devez tous retrouver le regard innocent de l'enfant, la vision pure qui vous montrera ce que vous êtes vraiment. Les paroles et les pensées vous ont aidés à découvrir le monde. Le vide, la virginité de l'esprit vous ouvrira la porte de *Cela, de* votre essence, de votre identité réelle.

Voici ce que je vous demanderai.

Restez assis tranquillement, le corps détendu, la colonne vertébrale droite. Ne bougez pas du tout. Respirez calmement, sans la moindre crispation. Observez silencieusement votre souffle et écoutez paisiblement les sons qui viennent de l'extérieur, sans réagir, c'est-à-dire sans bavardage mental, sans vous arrêter à quoi que ce soit. Soyez le témoin, sans plus, laissez-vous glisser dans un état de conscience exempt de paroles. Tenez-vous à l'écart des événements, captez tout mais de loin. Ne vous concentrez surtout pas. Quoi qu'il arrive, ne vous impliquez pas, restez sereins. Fermez les yeux et entendez en silence, avec une attention nette et douce, le pépiement des oiseaux, le bruissement des arbres, les pleurs d'un enfant, le murmure d'un jet d'eau. Ecoutez, c'est tout.

Vous percevrez d'abord la forge de vos poumons et la pulsation de votre cœur. Ensuite, une quiétude particulière vous envahira. Vous constaterez qu'en dépit des bruits environnants, le silence régnera en vous. Vous accéderez à une paix inattendue. Puis, vous vous rendrez compte de la raréfaction des pensées, vous approcherez de l'état de conscience pure. Dans cette sphère vide de formes, votre attention se tournera vers le lieu réel de votre origine, vers votre véritable foyer. Vous quitterez la périphérie et rentrerez chez-vous, en vous.

Votre regard, en quittant la surface, vous révélera progressivement le tabernacle où réside votre identité profonde. Continuez simplement d'observer vos pensées, votre souffle, les mouvements de votre abdomen. Ne réagissez pas. Vous obtiendrez un résultat qui ne sera pas une invention mentale, quelque chose que vous n'aurez pas imaginé du tout. Ce sera votre être, votre existence. C'est cela, la cohésion qui nous anime et nous soutient tous. Elle se révèle et *Cela,* notre réalité, se fait enfin jour. Ce sera une surprise bouleversante.

Voici une histoire. Un sadhu, un moine, se trouvait un jour au sommet d'une colline. Le soleil venait de se lever. Un petit groupe de promeneurs aperçut l'homme, debout là-haut. «Que peut-il bien faire ?» se demandèrent les compagnons. L'un d'eux suggéra: «S'il scrute les environs, c'est qu'il doit avoir perdu une vache.» - « Non, objecta un autre, il n'a pas l'air de chercher. On dirait plutôt qu'il attend quelqu'un, un ami qui gravit la côte moins vite que lui.» Un troisième homme dit: «Il ne cherche rien et n'attend personne. Il est plongé dans la contemplation du divin.»

Comme ils ne parvenaient pas à se mettre d'accord, les promeneurs se rendirent auprès du sadhu. «As-tu perdu une vache ?» demanda le premier. «Non», répondit l'ascète. «Alors, tu attends quelqu'un», supposa le deuxième. «Non», répliqua le sadhu. «Peut-être contemples-tu Dieu ?» fit le troisième.

La réponse fut également négative. «Mais alors, qu'est-ce que tu fais ?» s'écrièrent les trois hommes. «Je ne fais rien, répondit le moine. Je suis debout, c'est tout. J'existe.»

Existez, vous aussi, avec la même simplicité. Ne faites rien de spécial. Alors, ce qui échappe à tout langage surviendra, la quintessence de toutes les expériences, l'avènement de la vérité, la réalisation de votre Moi réel, l'apparition du divin.

3 – Faites volte face.

Première question : *La religion est-elle en conflit avec la science ?*

Pas du tout. La science est incomplète. En quelque sorte, vous avez installé des lampes partout dans le monde en maintenant votre propre maison dans l'obscurité. Un tel savoir partiel, une telle science limitée qui ignore l'être humain sème nécessairement la misère, court au désastre. Pour que la vie fleurisse dans la paix, le contentement, la plénitude, il ne suffit pas de sonder la matière. Si les objets assurent effectivement une certaine prospérité et procurent sans aucun doute quelqu'agrément, jamais ils n'apportent l'épanouissement. Ils font de vous des propriétaires et des intellectuels, mais non des éveillés. Or, si vous ne savez pas qui vous êtes, les biens extérieurs deviendront tôt ou tard une corde au bout de laquelle vous balancerez comme un pendu.

Ne connaître que le monde est insuffisant et cette imperfection est un puits sans fond de maléfices et de souffrances. La science confère du pouvoir, dominer est son objectif. N'a-t-elle pas déjà permis à l'homme de manipuler des forces redoutables ? Sans avoir pour autant apporté quoi que ce soit de vraiment précieux à l'humanité. L'homme est certes puissant, mais il est aussi et surtout angoissé, désemparé devant la maladie et la mort, car la paix ne vient pas de la domination de la matière, mais de l'accès au divin, à la religion authentique.

La puissance sans la paix du cœur est suicidaire, autodestructrice. La science dépourvue de connaissance divine est comme une arme meurtrière confiée à un idiot. Que peut-il en résulter ? La coupure qui a prévalu jusqu'à ce jour entre la science et la spiritualité n'a fait qu'attirer les catastrophes sur ce pauvre monde. Les hommes fascinés par les seules performances matérielles ont monopolisé les rênes du pouvoir et ont attisé l'inquiétude et le désespoir aux quatre coins du globe. De leur côté, les sages, qui ont réalisé la connaissance de soi, ont certainement trouvé la paix intérieure, mais n'ont eu aucune influence. Leur sadhana a donc, elle aussi, été incomplète.

A aucun moment, la quête de la vérité n'a été parfaite.

Il faut que la puissance et la paix aillent de pair et soient totales. L'homme a besoin d'une vaste synthèse, d'une fusion entre la science et la spiritualité. De là peut surgir un individu réellement humain, une culture digne de ce nom, un peuple intérieurement riche et extérieurement efficace. L'individu n'est ni un corps ni une âme, il est les deux. Il est vain de favoriser un seul aspect, l'échec restera certain.

Deuxième question : *Que pensez-vous du renoncement au monde ? Ne peut-on être un disciple, un sannyasin, qu'en se privant de tout ?*

Rien n'oppose le monde et le sannyas. La seule chose à laquelle il faille renoncer est l'ignorance, l'ego, l'identification au faux «moi». Sannyas ne veut pas dire se priver de tout, mais réaliser la connaissance de soi. Cet éveil aboutit tout naturellement à l'abandon de l'attachement égocentré aux choses et aux personnes. Le monde reste ce qu'il est, c'est nous qui changeons, notre regard est renversé. L'être éveillé n'a pas besoin de se détourner de quoi que ce soit. Tout ce qui est vain et superflu le quitte comme la feuille morte tombe de l'arbre en automne, comme la nuit recule devant le soleil. La connaissance de soi évacue les impuretés. Ce qui reste est sannyas.

La quête spirituelle n'est ni pour ni contre le monde, elle concerne l'identité réelle de l'être humain, elle est purification de soi, une opération alchimique qui transmute le plomb en or pur.

Appréhender la vie à travers les verres déformants de l'ignorance de soi, de l'ego, est l'attitude profane, samsara. Contempler la vie à partir de la connaissance de *Cela,* du fondement divin de l'homme, est sannyas. Voilà pourquoi je n'aime pas l'expression «prendre sannyas». Cela a quelque chose d'agressif, d'hostile à l'égard du monde. Et puis, peut-on «prendre» sannyas ? Peut-on «prendre» la connaissance de soi, la conscience totale ? Que valent les choses dont on prend possession ? Le sannyas que vous «prenez» est faux, c'est une variété de masque, sans plus. La vérité n'est pas prise, elle se révèle, elle est découverte.

Le sannyas est une renaissance, votre seule vraie naissance, la genèse de votre être réel sous l'effet de la connaissance profonde. Cette transfiguration ne se termine jamais. Elle remodèle automatiquement votre aspect extérieur, votre comportement. Le monde n'a rien à voir avec tout cela. Le sannyas croît progressivement en vous, vous savez de plus en plus clairement que vous n'êtes pas un corps, mais une conscience. L'ignorance et l'attachement régressent à mesure que vos yeux se décillent. L'univers extérieur est là et poursuit son existence, mais en vous tout est bouleversé, les obsessions se sont envolées. En d'autres termes, il n'y a plus de monde *en vous,* plus de samsara intérieur.

S'accrocher à l'éphémère est une attitude d'ignorant; essayer de le fuir est également une démarche d'aveugle. Dans l'un comme dans l'autre cas, les choses qui vous sont étrangères, qui ne sont pas votre réalité, vous envahissent et vous maintiennent en captivité. Le goût et le dégoût sont les deux faces d'une seule médaille, des chaînes jumelles. La délivrance réside dans l'absence de liens. Lorsque vous serez dégagés de l'attirance comme de la répulsion, vous serez libres, vous serez un sannyasin.

D'où vient la libération ? De la connaissance. L'asservissement est ignorance. Vous aspirez au monde par stupidité et lorsque cela vous a encore et encore fait souffrir, vous vous éloignez. C'est tout aussi stupide et borné. Vous courez d'abord dans un sens, puis dans l'autre. Cela ne change rien, vous êtes toujours en proie à l'illusion, vous avez encore le samsara aux trousses. Ni dans un cas ni dans l'autre, vous ne parviendrez à la paix réservée à celui qui réside fermement au cœur de la lumière intérieure, de la source divine universelle. Ne pourchassez rien, n'éludez rien, rentrez chez-vous, dans la conscience non fragmentée, éternelle et sans tache.

Le retour à la réalité intangible est impossible par le détour de l'attachement ou du renoncement aux choses passagères. Observez le conflit qui oppose ces deux attitudes, soyez-en le témoin. En vous existe une instance neutre et lucide, consciente à la fois de vos désirs et de vos déceptions. C'est ce témoin qu'il faut connaître, qu'il importe de redevenir pour être sur-le-champ délivré de la passion comme de l'ascétisme. Et la voie est la connaissance de soi.

Troisième question : *Estimez-vous qu'il est vain de renoncer aux relations affectives et de quitter son foyer ?*

Certainement. Mahavira disait : «L'attachement est possessivité.» Et non l'inverse. Pourquoi ? Parce que la séduction qu'exercent les objets sur vous est un effet de votre propre stupidité. En vous règne le vide. Pour oublier cela, pour vous donner de l'importance, vous essayez de remplir cet espace pur en y entassant n'importe quoi. Croyez-vous être délivrés de l'attachement en renonçant aux objets qui servent d'exutoire, de prétexte à votre avidité ? Vous rejetterez les gens et les choses et resterez possessifs.

Dans de telles conditions, l'ashram ou le monastère remplaceront le foyer que vous avez quitté, l'asservissement à une secte ou à un groupe quelconque succédera à votre enchaînement à votre famille. Le besoin de vous attacher restera identique, il adoptera simplement un autre visage. Les maîtres qui savent de quoi ils parlent vous enjoignent par conséquent de sacrifier l'ignorance, l'ego, le désir et non ce que vous avez pris pour cible de votre désir. Avec la connaissance de soi, ce qui est faux et vain en vous tombe de lui-même, il n'y a plus rien à «abandonner».

Quatrième question : *L'esprit pur, sans pensées, est-il le résultat de la concentration ?*

Non. Ne vous concentrez pas, ce genre de coercition ne ferait qu'ajouter à la tension qui vous obscurcit déjà tant. En contraignant votre esprit à s'en tenir à une seule idée, une seule forme ou une seule litanie, vous n'obtiendrez pas la virginité de l'intellect non fragmenté, l'éveil de la conscience totale, mais un état de stupeur, une sorte de narcose, en d'autres termes vous favoriseriez l'inconscient. La concentration est une auto hypnose, elle nourrit votre ignorance, les ténèbres auxquelles vous espérez échapper s'épaississent. Ne commettez surtout pas l'erreur grave qui consiste à confondre obnubilation et samadhi. Ce dernier est éveil, conscience claire et absolue et en aucun cas inconscience ou abrutissement. Il est à la fois absence d'éparpillement mental ou d'idéation et connaissance sans ombre.

Cinquième question : *Comment convient-il d'observer notre souffle lorsque nous méditons ?*

Asseyez-vous, la colonne vertébrale bien droite. Dans cette position, votre corps retrouve son équilibre naturel. La pesanteur s'exerce de façon uniforme et il devient aisé de s'en dégager. Lorsque sa répartition est maximale, le corps ne réclame plus votre attention et ne s'oppose plus à la pacification du mental. Par conséquent, tenez-vous bien droit, mais sans la moindre tension, sans blocage physique. Votre corps doit être détendu et, en quelque sorte, suspendu à la colonne vertébrale comme un manteau à une patère.

Installés ainsi, observez votre respiration qui doit être lente et profonde. Votre centre ombilical se gonfle et se dégonfle rythmiquement. Prenez-en conscience sans vous concentrer, «regardez», sans plus, comme un spectateur neutre. Je ne plaide pour aucun effort, retenez-le. Je vous demande d'être calmement attentifs, d'enregistrer ce qui se passe sans faire de commentaires et sans intervenir. Respirez comme le nourrisson ou comme l'animal. Leur thorax est immobile, ils inspirent en soulevant leur ventre et expirent en l'abaissant. La respiration abdominale est la seule qui soit naturelle. En s'approfondissant, elle vous procurera une sensation grandissante de paix.

Vous avez peu à peu oublié comment respirer à cause du tumulte mental que votre entourage vous a inculqué, en raison des tensions qui ont infecté votre esprit. Voyez l'adolescent : sa respiration est déjà devenue pauvre, artificielle, limitée à la partie supérieure des poumons. Le ventre est bloqué. Vous-mêmes avez certainement constaté que plus vous êtes troublés, plus votre respiration se cantonne près de votre gorge. Il ne lui reste rien de la cadence ample du corps qui vit spontanément. Veillez à restaurer le souffle abdominal, souple et aisé. Cela vous aidera à dénouer les spasmes mentaux.

Sixième question : *Pourquoi nous demandez-vous de contempler le processus respiratoire ?*

Parce que le va-et-vient du souffle tisse un pont entre le corps et l'âme. Celle-ci anime le corps grâce à la respiration. En prenant conscience de votre souffle, en acquérant la connaissance directe de l'air qui entre et sort de vos poumons, vous découvrirez progressivement que *vous n'êtes pas votre corps.*

J'ai un corps, mais je suis bien plus que cela. L'organisme est comme une auberge, il n'est ni mon origine ni ma destination. A mesure que la perception du souffle s'aiguise, l'homme pressent l'instance qui n'est pas son physique. Des éclairs de lucidité lui apprennent que les membres, les organes, les cellules ne sont pas «lui». Il voit ce que l'on pourrait appeler les trois substrats de sa personnalité : le corps physique, le souffle, l'âme. Le corps est la coquille, l'enveloppe. La respiration est le lien, le pont. L'âme est *Cela,* le Soi réel, le fondement.

Sur la voie de la connaissance de soi, le rôle joué par la respiration est primordial, central. Sur une rive se trouve le corps, sur l'autre l'âme. Sur le plan physique, vous existez, c'est évident. Mais vous êtes pleins d'inquiétude et une nostalgie inextinguible vous étreint, parce que vous avez besoin d'exister aussi et surtout dans le royaume de l'âme. Vous n'y parviendrez qu'en utilisant la plaque tournante du souffle, le passage du prana. Il vous conduira vers *l'être.*

En vous postant au niveau du nombril, du souffle naturel, vous pourrez regarder dans les deux directions. L'une mène au corps, l'autre à l'âme. Il n'y a qu'une seule route, mais vous pouvez la parcourir dans les deux sens. Voilà pourquoi l'observation du souffle est capitale. Elle vous offre l'occasion de vous diriger vers votre essence. J'espère avoir répondu à votre question.

Septième question : *Pourquoi dites-vous que la méditation, dhyana, est non action ? N'est-elle pas un acte, elle aussi ?*

Regardez. Je serre le poing. C'est une initiative, un acte volontaire. Pour ouvrir ma main, que dois-je faire ? Rien de particulier. Il suffit que je ne m'efforce plus de la tenir fermée. Elle reprendra spontanément sa position naturelle. On ne peut donc pas dire qu'ouvrir la main soit un acte. C'est une non intervention du mental, un non agir ou, si vous voulez, une absence d'action. Qu'importe, cela revient au même et je refuse d'ergoter sur les termes. Je vous en prie, essayez de comprendre ce que j'essaie de vous communiquer, tâchez de saisir le sens de mes paroles.

En appelant la méditation non agir, non action, je veux souligner qu'elle ne doit pas être considérée comme une tâche, une activité. Car elle ne l'est pas. C'est votre état naturel qui ne peut en aucune façon être une contrainte ou une initiative cérébrale. La méditation devenue tension ne vous apportera jamais la paix intérieure ni ne vous ramènera au bercail, à votre pureté originelle. L'effort, la concentration, l'action impliquent inévitablement une agitation mentale. Or, pour restaurer la sérénité qui caractérise votre identité profonde, vous devez d'abord vous calmer. L'aboutissement est l'apogée de ce qui existe au départ. Si vous êtes contractés au début de la méditation, n'espérez pas être pacifiés à la fin.

Observez les hommes et les femmes qui vont adorer leurs dieux dans les églises ou les temples. Regardez les gens qui prétendent méditer. Ils sont affairés, occupés, ils ont un programme en tête. Une sorte d'application, de contention émane d'eux. Vouloir obtenir ainsi la plénitude du cœur, l'épanouissement de la conscience est vraiment de la bêtise. Si vous voulez recouvrer la paix de l'âme, calmez-vous tout de suite.

Je tiens à ajouter ceci : ne cherchez pas la vérité. Dans toute poursuite, l'ego a la plus grande part. Or, c'est lui et lui seul qui vous a coupé de votre réalité, de votre essence. Perdez, abandonnez votre «moi-je», cessez de croire à votre personnalité, ne vous identifiez plus à ce qui est superficiel, factice et passager. Renoncez à singer ce que vous vous imaginez devoir être, arrachez le masque que la société vous a collé sur la face. Lorsque le mirage de l'ego se sera évanoui, lorsque le «je» sera éteint, vous apercevrez ce que vous êtes réellement. C'est une condition absolue. La mort du «je» permet au Soi, à *Cela de* se manifester. A l'image du germe dont la naissance coïncide avec la destruction du grain, le lotus de l'âme n'ouvre ses pétales qu'après la rupture de la gangue, du «je». Retenez ceci, ne l'oubliez à aucun moment : pour être ce que vous êtes, «vous» devez cesser d'exister. L'immortalité vous sera révélée en échange de la mort du dérisoire. La goutte d'eau devient l'océan en s'y perdant.

Vous êtes l'âme, mais en la cherchant vous ne rencontrerez que le désir. Il imprègne et dicte tout dans votre vie. Vous aspirez en permanence à devenir quelqu'un, à acquérir quelque chose, c'est une course sans fin. Aucun de vous n'accepte de rester tranquille, personne ne se contente de ce qu'il est, de ce dont il dispose. Cela montre que vous êtes rongés par un mécontentement flou mais permanent, talonnés par une nostalgie dont vous ignorez l'objet véritable. Quoi que vous fassiez, l'insatisfaction persiste, la soif à peine étanchée se fait de nouveau sentir parce que le désir est, en soi, toujours tendu vers ce qui vous échappe. Il est comme l'horizon qui recule à mesure que vous avancez, simplement parce qu'il n'existe pas. C'est une hallucination. Sinon, vous pourriez le rejoindre. Il n'est ni réel ni irréel, il est apparence, illusion d'optique, rêve ou encore effet de votre imagination. Il est inutile de marcher ou de courir, vous ne l'atteindrez jamais.

Le faux est l'opposé du vrai. Cependant, le monde illusoire, maya, n'est pas le contraire de l'univers réel, il n'en est que le voile. Le désir n'est pas l'inverse de *Cela,* atman, mais le brouillard qui le dissimule et le soustrait à notre vue. Vous soupirez après ce que vous n'êtes pas et, de ce fait, vous êtes aveugles à ce que vous êtes. Le désir est tombé comme un rideau épais sur l'âme et vous a frappés d'amnésie. La volonté d'être autre chose que ce que nous sommes nous empêche de connaître notre propre réalité.

Si la chasse aux illusions s'arrêtait, ne fût-ce qu'un instant, votre être profond se manifesterait immédiatement, à l'exemple du soleil dont la splendeur rayonne dès que les nuages se déchirent. Faire taire le désir, cesser de poursuivre une identité d'emprunt est ce que j'appelle méditation, dhyana. Quel émerveillement lorsque l'on découvre ce qui *est* vraiment ! Il ne reste plus rien à désirer, vous êtes comblés. La révélation de l'âme est un assouvissement total, un contentement parfait, parce que plus rien ne manque.

La pensée est une béquille, signe d'ignorance. La connaissance authentique se passe de toute réflexion, elle est vision directe. Le raisonnement ne vous mènera jamais au réel. Seule la conscience pure et silencieuse, vide de pensées, donne accès à l'Un. La connaissance n'est pas une performance, un processus, mais une découverte. Vous ne devez pas l'acquérir, vous devez la voir, la retrouver, la tirer de l'oubli. Elle ne vous a jamais fait défaut, elle est toujours là, comme une source obstruée qu'il convient de dégager. Creuser en vous-mêmes et l'eau vive jaillira à profusion.

La connaissance originelle qui est votre nature profonde est enfouie sous les pierres et le sable de vos pensées. Libérez-vous et laissez le fleuve étincelant de la conscience couler en vous. Ne vous adressez pas à l'extérieur pour savoir ce que vous êtes, regardez en vous, c'est-à-dire méditez. L'attention juste et la vigilance assidue évacueront les brumes, éteindront les pensées. Nettoyez votre mental et ce que vous saurez alors sera la connaissance. Vous trouverez la vérité derrière l'écran de fumée entretenu par l'idéation.

Je ne vous conseille aucune retraite, mais d'instaurer la solitude en vous. Changer de lieu ou vous isoler ne sert à rien. C'est votre attitude qu'il faut modifier. Ce qui vous entoure n'est pas en cause. Le point essentiel réside dans votre mental. L'ermite vit au milieu d'une foule si la solitude ne règne pas en lui. Car le monde n'est pas quelque chose d'extérieur, il est en vous, dans votre tête.

Vous n'avez aucune chance de lui échapper en fuyant. Ne cherchez plus, ne bougez plus, démolissez la Tour de Babel qui vous remplit le crâne, afin de retrouver votre solitude bienheureuse, votre virginité naturelle. Ne vous cloîtrez pas, évacuez les désirs de votre esprit et la paix divine se déversera sur vous. Vous comprendrez soudain que la foule n'a jamais existé, que le monde extérieur était un fantasme. Tout était en vous ! Le créateur et la créature sont une seule et même entité. Cet éblouissement est sans doute ce qui a fait s'exclamer au mystique des Upanishads : «Aham Brahmasmi», «Je suis Lui, je suis le créateur, je suis Dieu.»

Les cendres millénaires se sont accumulées dans notre esprit. Les coutumes, les traditions, les croyances de tous ordres nous ont envahis à l'instar des insectes, des animaux et des herbes folles qui colonisent une maison en ruine. Nous sommes gavés d'idées conçues par d'autres.

Les élucubrations transmises de génération en génération au sujet de la vérité et du divin sont devenues des murailles qui nous cachent le réel et nous ont ôté jusqu'au souvenir de la conscience limpide qui existe en nous.

Le premier pas dans la voie qui mène à la connaissance de soi consiste à effacer tout le savoir emprunté. Ce n'est pas une connaissance, mais un tas d'informations. Nettoyez-vous, purifiez-vous, secouez ces couches de poussière ancestrales de vos épaules. Lorsque plus aucun dogme, plus aucune tradition ne vous bandera les yeux, vous pourrez vraiment voir. Quand la foule compacte des idées sera dispersée, votre esprit vide et pur percevra la vérité.

La différence entre être informé sur la réalité et connaître celle-ci est incommensurable. Le savoir «à propos de» est une soumission à des idées reçues. Connaître le divin ouvre l'espace infini de la réalisation vivante. L'endoctrinement vous incarcère. La découverte personnelle vous donne des ailes.

Voilà pourquoi je parle de vide, de non agir, de non mental. Comme l'homme qui dépose son fardeau avant de gravir la montagne, allégez-vous et repoussez tout ce que vous avez pensé jusque-là avant d'entamer le voyage intérieur. Celui qui est le moins chargé montera le plus haut. La cime est réservée à ceux qui ont trouvé le vide ultime où «être» devient «non être». Le faîte de la perfection est atteint dans les gouffres de la vacuité et la musique de l'existence s'élève du silence de la non existence, du non ego. Alors, vous saurez que nirvana veut dire réaliser Brahma, le divin.

La vérité est inconnaissable, impénétrable à la pensée qui ne concerne jamais que les choses accessibles au mental extraverti. Par conséquent, faire des efforts pour progresser spirituellement est absurde. Rien ne rattache le monde du connu, le domaine de la pensée, à l'univers de l'inconnaissable. Il est impossible d'aller de l'un à l'autre. Vous aurez beau penser, réfléchir et raisonner, jamais vous ne parviendrez à sortir des circonvolutions cérébrales. La raison ne peut se transcender elle-même, sa route est circulaire. Ceux qui ont atteint le sommet de la conscience y sont parvenus par un autre moyen. Mahavira, Lao Tseu, Bouddha ou le Christ n'étaient pas des penseurs. Rien de ce qu'ils ont accompli n'était le fruit d'une réflexion. Ils n'ont pas parcouru les sentiers battus de l'enseignement religieux, ils ont bondi hors de toutes les directives. L'inconnaissable s'ouvre à ceux qui font le saut.

Essayez de comprendre, je vous en prie, car vous aussi vous devrez sauter. Pour le moment, vous vous tenez sur la rive de la pensée, de l'approche mentale de toute chose. Pour savoir qui vous êtes vraiment, il faut basculer dans le mystère, dans l'inconnaissable, quitter d'un seul coup le bourdonnement des idées pour l'immensité du silence. Penser au bond ne vous fera pas bouger d'un millimètre. Vous pouvez réfléchir jusqu'à votre dernier souffle, rien ne changera.

Cessez de penser, éveillez-vous, observez le cirque de vos réflexions, leur manège interminable. Regardez avec une attention aiguë, neutre et muette. Soudain, le miracle se produira. Sans le moindre effort, vous aurez plongé dans les profondeurs insondables du vide. Dès l'instant où vous quitterez les paysages connus, vous sentirez votre bateau voguer sereinement sur l'océan de l'inconnaissable.

Comment décrire cette félicité ? Vous êtes trop tendus pour voir cela. Vous êtes aveuglés par les larmes et qu'elles expriment le plaisir ou la peine n'est pas la question. Le regard doit être clair, vide et innocent comme un miroir pour percevoir l'Un qui est tout.

Un jour, quelqu'un me demanda comment trouver Dieu. J'ai répondu par une question : «Vous êtes-vous donc déjà trouvé vous-même pour songer à présent à trouver Dieu ?» Nous voulons connaître le sublime et ignorons ce que nous sommes ! Rien n'est aussi près de nous que nous-mêmes, c'est par là qu'il faut commencer. Celui qui ne sait pas ce qu'il est ne doit pas espérer connaître quoi que ce soit d'autre.

Le feu de la connaissance doit d'abord être allumé en vous, c'est là que le soleil doit se lever. L'obscurité intérieure vous interdira de voir clair partout ailleurs, soyez-en convaincus. Connaissez-vous vous-mêmes, ne rêvez pas de Dieu. Les premières lueurs qui apparaîtront en vous grandiront progressivement. La connaissance de soi révèle la présence de Satchidananda (l'être, la conscience et la béatitude) en même temps que l'absence d'un «je» quelconque. Votre «moi», votre ego sont des fictions, ils n'ont pas de substance. C'est cela, découvrir le divin, réaliser «Dieu».

L'homme est une âme enrobée d'ego, recouverte des voiles de l'ignorance. L'âme libérée de l'ego, la conscience dévoilée est Dieu. Il n'y a pas d'autre connaissance. Où croyez-vous pouvoir trouver votre essence, dans quelle direction ?

Ecoutez-moi, cessez de chercher dans tous les sens, la seule bonne direction n'en est pas une. C'est la non direction, la négation de toutes les directions. Elle vous conduit vers ce que vous n'avez jamais quitté : ce que vous êtes, votre état naturel, votre être originel.

Les démarches de l'esprit vont vers l'extérieur, le monde est leur création, elles instaurent une distance. Celui qui les connaît, celui qui emprunte ces directions est séparé, différent d'elles, sinon il ne pourrait ni les appréhender ni se mouvoir parmi elles. L'homme se déplace en apparence, mais il est comme pétrifié, il se répète et ne mûrit pas. Aussi longtemps qu'il n'est pas fermement établi dans sa propre vérité, il est incapable de bouger vraiment. Il est comme une roue : pour que la circonférence puisse tourner, elle doit avoir un axe immuable.

La vie est transitoire et fluctuante, l'âme est stable et permanente. Elle est la direction authentique, la non direction qui ne se trouve nulle part ailleurs qu'en vous.

Eveillez-vous et voyez ! Comment faire ? Cessez de courir, de chercher, de vous agiter.

Arrêtez-vous et regardez. Ces deux termes sont la clé de l'attitude religieuse, les guides de la sadhana, le fondement du yoga. Arrêtez-vous et regardez : la porte s'ouvrira devant vous, vous entrerez dans le palais intérieur, l'âme. Toutes les autres recherches sont vouées à l'échec. Les entreprises humaines ne sont-elles pas invariablement promises à la tombe ?

Celui qui connaît la vérité échappe au naufrage des corps.

Ecoutez-moi, je vous appelle. Arrêtez-vous et regardez. Cessez de désirer, de soupirer, de rêver et observez celui qui court. Ne cherchez plus, contemplez celui qui cherche, il est *Cela,* le Soi. Toutes les routes s'effaceront, il ne restera que la non direction, la non distance. Vous découvrirez la source, la connaissance suprême.

Un moine avait l'habitude de demander aux gens de quoi ils avaient l'air avant leur naissance. Pourriez-vous répondre ? Quel est votre visage originel ? Et comment serez-vous après votre mort ? Arrêtez-vous, regardez et vous connaîtrez ce qui était avant la conception de votre corps, ce qui sera après sa fin, ainsi que ce qui existe en vous en cet instant précis.

Je ne vous demande pas grand-chose. Arrêtez-vous. Retournez-vous. Regardez.

4 – Observez, sans plus.

Il n'est pas nécessaire de lutter contre vous-mêmes, mais de savoir qui vous êtes. Les incohérences, les paradoxes qui vous caractérisent sont dus à votre aveuglement. La connaissance de soi les fera fondre comme neige au soleil.

Votre curiosité, votre impatience sont compréhensibles. Vous avez soif de vérité. Vous soupirez après la plénitude et désirez ardemment sonder les mystères de la vie. Sachez que ce que vous appelez «vie» n'est pas du tout «vie». Il serait beaucoup plus exact de parler d'une longue agonie. Naître, venir au monde et entretenir le corps en attendant sa chute est très éloigné de la célébration naturelle de l'existence. La différence est aussi grande que celle qui distingue la putréfaction de l'immortalité. La désintégration physique est une fin inévitable, alors que l'éveil, la renaissance de la conscience débouche sur l'infini.

Deux choix s'offrent à celui qui veut retrouver l'ultime : la morale et la religion. D'habitude, la morale est présentée comme l'étape préparatoire, la condition préalable, le premier échelon d'une échelle dont les stades supérieurs sont réservés à la religion. L'on pense couramment que l'homme sans morale ne peut accéder à la spiritualité. Je ne partage pas du tout ce point de vue.

D'après ma propre expérience, l'homme moral n'a pas nécessairement un esprit religieux. Par contre, l'homme religieux n'est jamais immoral. L'éthique ne mène pas à la spiritualité, elle n'en est même pas la première pierre. Au contraire, c'est la spiritualité authentique qui rend l'homme vraiment juste et droit. Pour moi, la morale et la religion sont donc deux voies distinctes et même opposées.

En vous disciplinant, en vous soumettant aux normes et aux convenances du lieu et de l'époque, vous modelez votre comportement, vous l'adaptez. Vos attitudes sociales, votre «conscience morale» sont le résultat de vos interactions avec votre milieu, l'écho des relations que vous entretenez avec autrui.

Vous n'êtes pas seuls sur terre, vous vivez en groupe et les contacts avec les autres sont fréquents et inévitables. Les relations vous tiennent lieu d'identité et votre «qualité» est jugée en fonction d'elles. Votre attitude doit être conforme à ce que la collectivité exige. Mais qu'est-ce que cette collectivité a à voir avec votre personnalité simple et naturelle ? Rien. La société ne perdrait rien en vous perdant. Le peu d'importance que vous avez pour elle dépend des fonctions que vous remplissez. Vous ne comptez pas, seules vos relations peuvent avoir quelque poids. *Vous* ne présentez aucun intérêt, seul votre

personnage public retient l'attention. Que l'objectif de l'éducation se limite à faire de vous de bons rouages familiaux et sociaux n'a donc rien de surprenant. Pour le groupe auquel il «appartient», l'homme n'est rien de plus qu'un mécanisme.

Ce conditionnement, cette réglementation de la vie en commun a échafaudé l'énorme mythe de l'honorabilité, des bonnes mœurs, de la vertu. Automatiquement, la personne que tenaille la soif du divin se réfère aux conditionnements qu'elle a subis et s'imagine devoir se conformera un modèle de componction. Tout le monde a fini par croire que l'abc de la spiritualité est contenu dans les principes moraux de gravité, de frugalité, d'altruisme, de honte sexuelle, de repentir et ainsi de suite. La négation de la nature serait une pépinière de sainteté. Du bon citoyen à l'homme charitable et au saint martyr, la séquence semble logique. Permettez-moi de vous dire que c'est un mensonge, un leurre, une mascarade, un attrape-nigaud. Les faits sont autrement éloquents.

L'enseignement moral ne rend l'homme ni vertueux ni religieux et certainement pas humain. Cela peut tout au plus faire de vous un être socialement acceptable, mais être admis par le groupe ne signifie pas du tout que vous ayez acquis une profondeur réelle. Les mines avenantes, le langage châtié, les manières agréables ne vous transforment pas. La morale authentique (et elle existe) est le résultat d'une purification personnelle totale, d'une évacuation de tout l'acquis. A quoi sert-il de faire reluire votre carapace ? Modifier la surface alors que le centre reste identique est plus que futile, c'est dangereux. Vous le paierez très cher et la société aussi.

Le conditionnement, la répression et le refoulement satisfont apparemment le monde, mais l'individu est écrasé, nié. Il est clivé en deux, opposé à lui-même, en conflit permanent avec sa propre vérité et cela, sans aucune chance de gagner. Cette exécution de l'être humain au profit de ce qu'il y a de plus faux dans la société est une violence pure et simple.

En tant que telle, votre attitude n'est rien du tout. Ce qui importe, se sont les leviers, les motivations de vos agissements, car ils traduisent votre état d'esprit. S'en prendre au résultat sans remonter à la cause n'est que sottise.

Affecter la vertu ne sert à rien, n'essayez pas d'en faire une sadhana. En élaguant l'arbre, vous ne ferez que stimuler sa croissance. Il ne tire pas sa vitalité des branches, mais de sa base enfouie sous terre. Pour opérer un véritable renversement dans votre vie, retourner donc à vos racines, à votre être intérieur. Votre comportement suivra automatiquement et non l'inverse. C'est dire que corriger votre seul fonctionnement social ne sera jamais que de la répression. Aucune mutation n'est possible de cette façon-là.

Qu'est-ce que la répression ? Le discrédit jeté sur vos sentiments spontanés, l'interdiction de les exprimer librement, l'obligation d'arborer une face qui n'est pas la vôtre et de faire étalage de traits de caractère que vous n'avez pas. Les sentiments réprimés, où s'en vont-ils ? Ont-ils disparus ? Pas du tout. Ils poursuivent leur course en vous sur des plans plus secrets, plus souterrains, plus occultes. Ils prennent le maquis loin de votre «conscience morale» et continuent de proliférer et de s'étendre. Une guerre sans merci s'engage entre les bas-fonds de votre inconscient et votre esprit rationnel. Cette conflagration obscure vous mine, épuise votre énergie et a la maladie psychique pour destin.

La folie est la rançon d'une civilisation fondée sur l'hypocrisie, l'imposture, la morale caricaturale. La psychose accompagne comme une épidémie l'expansion de la civilisation. Les temps ne sont pas éloignés où le monde sera un immense asile d'aliénés. Les deux grandes guerres de l'ère moderne sont révélatrices. La troisième signera sans doute la fin de cette belle planète.

Les explosions qui se produisent dans la vie privée (les violences de tous genres, le suicide, le meurtre, le viol...) et les affrontements sanguinaires qui dressent les groupes les uns contre les autres ou les déchirent de l'intérieur sont le résultat de la répression. L'être humain est définitivement incapable de mener une vie vraiment morale, c'est-à-dire naturelle, à force de contraintes. Un jour ou l'autre, il succombe à la tension, au mensonge devenu trop terrible à assumer. L'hypocrisie consciente est encore la moins mauvaise des solutions. Elle vous débarrasse du conflit interne. Il suffit de faire semblant, de jouer la comédie. La société est satisfaite et vous sauvez un minimum de sincérité personnelle.

La duplicité, le jésuitisme sont le produit de la fausse morale, de la vertu imposée de l'extérieur. La vie communautaire telle qu'elle est devenue, c'est-à-dire un refus massif de la réalité, aboutit à deux choses : la répression de votre spontanéité et une simulation des traits sanctionnés par l'ordre établi. Le premier processus débouche sur la folie. Le deuxième fait de vous un pharisien, un tartufe. Ce sont deux calamités. Ni l'une ni l'autre de ces formules détestables ne sont dignes de vous. Il en existe une troisième, que la société ne recommande évidemment pas : vous comporter comme une brute, un être bestial. Si cela ne vous tente pas, il vous reste le choix entre la folie et l'hypocrisie.

L'homme tombe dans la sauvagerie lorsqu'il baisse les bras et s'abandonne à ses instincts inconscients. Il essaie désespérément de retrouver une sorte de cohérence, un état de nature, par exemple en se droguant ou en s'enivrant. Mais en cherchant à détruire la lucidité qui l'a éloigné de l'animalité, il se suicide, car l'homme ne peut pas refuser ce qu'il est profondément, un être conscient.

Que l'homme devienne un animal dénaturé lorsqu'il s'intoxique montre clairement que la conscience ne fait pas partie du règne de la matière. Elle est divine, c'est une faculté de l'âme, une virtualité que l'homme ne peut éluder, qu'il lui est impossible de fuir, qu'il doit par conséquent cultiver. La délivrance dépend de son épanouissement total, rien d'autre ne pourra lui épargner l'enfer qu'il traverse.

Vous n'êtes pas condamnés à être soit un malade mental, soit un imposteur, soit une bête. Une autre voie vous est offerte, celle de la religion authentique, de l'intelligence lumineuse, de l'intuition. A l'opposé de la déchéance, du refoulement ou de la comédie sociale, elle vous conduit à la vie réelle, à la connaissance. Elle engendre un comportement enfin humain et supprime la barbarie de l'homme aveuglé par l'ego. Elle ne réprime ou ne refoule rien, elle brise vos chaînes. Son objectif n'est pas de vous adapter aux «autres» mais de vous faire renaître à votre identité réelle. Au lieu de faire de vous des travestis, elle vous révèle votre essence divine. Vos relations sociales ne la préoccupent pas. Ces relations se transformeront à mesure que votre cœur profond retrouvera son trône.

La morale est une convention. La spiritualité est individuelle. La morale est une attitude, la religion est une réalité intérieure. L'éthique est un aménagement périphérique, la spiritualité émane de l'âme. Les bonnes mœurs n'étant même pas aptes à rendre l'homme «moral», comment lui donneraient-elles accès à sa propre essence ? Elles commencent par engoncer l'être humain, par le corseter, alors que la religion débute par la connaissance de soi.

En ce monde, les multiples aspects du mal produit par l'homme sautent aux yeux. Qu'est-ce qui rend les entreprises humaines si maléfiques ? Même l'homme de bonne volonté constate que ses pensées et ses actes sont régulièrement défigurés par des passions inattendues.

Soyez attentifs et voyez par vous-mêmes. N'acceptez aucune explication toute faite. La contemplation de vous-mêmes, la méditation mobiliseront l'énergie qui vous aidera à reconnaître et à dépasser le «diable». L'observation constante, neutre et perçante de vous-mêmes est une sadhana, une discipline spirituelle, car elle vous permettra à la fois de débusquer et d'éliminer le mal en vous. Progressivement, la chasse au «moi-je» éclairera les coins les plus sombres de votre personnalité et privera ainsi vos comportements aberrants de leur force motrice.

Gardez bien en mémoire que le regard intérieur silencieux et calme apportera simultanément la révélation et la délivrance. La connaissance libère, elle transforme votre vie de part en part. En déterrant les racines, vous verrez en quoi elles consistent et leur exposition à la clarté du jour finit par les détruire.

Les pulsions aveugles ne résistent pas aux rayons de la conscience, le «connais-toi» des sages de tous les temps l'indique sans ambages. La connaissance de soi est la seule vertu, l'ignorance de soi le seul péché. La conscience est l'unique morale qui puisse être et l'immoralité est l'œuvre de l'inconscient. Celui-ci exerce son pouvoir nocif par l'intermédiaire de la bêtise, de l'hypocrisie, de l'aliénation mentale, des intoxications et finit par vaincre ce qui vous reste d'intelligence. L'inconscient vous rend anxieux et possessifs, agressifs et obscènes, il vous pousse à inventer et à utiliser des moyens qui facilitent le laisser-aller à la bestialité.

La seule guérison possible consiste à restaurer la conscience qui est l'apanage de l'homme. Cultivez votre lucidité, le regard intérieur et l'observation détachée de ce qui remue votre mental. Graduellement, les tempêtes émotionnelles, les exigences égoïstes, la hargne et le désespoir vous quitteront. Ces maux ne peuvent affecter que l'homme endormi, abruti, insensible. L'homme inconscient.

Sachez que jamais personne n'a fait le mal en connaissance de cause. Tous les «péchés» sont des variantes d'un seul fléau : l'attachement à l'ego. Celui-ci étant une fausse identité, une illusion, la connaissance de soi le fera éclater comme une bulle de savon.

Je vous ai dit comment vous y prendre. Restez tranquilles, installés de façon à ce que votre corps pèse le moins possible et cesse de vous distraire. Observez ce qui vous traverse l'esprit comme si vous regardiez des vagues se succédant sur la plage. Krishnamurti appelait cela la conscience neutre ou impassible (choiceless awareness) : soyez complètement détachés de ce que vous découvrez en vous.

Que veut dire «être détaché» ? Le détachement est neutralité, absence d'identification, de jugement, de choix, de comparaison, d'intervention. Rien n'est décrété bon ou mauvais au départ, considéré comme vertueux ou vicieux, louable ou condamnable. Vous observez, sans plus. Contentez-vous de

regarder, de voir, comme si vous étiez le spectateur d'une pièce de théâtre. Dès que vous prenez parti, dès que vous jugez, vous n'observez plus. Vous pensez.

Comprenez bien la distinction entre la pensée et l'observation. La pensée est un mouvement de l'intellect vers ce qui est connu, déjà conscient. L'observation est l'intellect qui se dirige vers l'inconscient et le pénètre. La pensée est dualiste, elle fonctionne par paire d'opposés, elle ne peut, par exemple, concevoir un bien qu'en fonction d'un mal. Elle divise, sépare, apprécie et introduit une répression subtile qui ferme les portes de l'inconscient et nous interdit l'accès à ses mystères. L'inconnu dévoile ses secrets non à la pensée, mais à l'observation. En effet, lorsqu'aucun interdit ne leur est opposé, les pulsions et les vécus oubliés émergent spontanément dans leur nudité sans fards. C'est un moment de terreur intense. En affrontant sa face cachée, son ombre, la réalité que recouvrait son masque quotidien, l'homme est pris de panique. Il aimerait fermer les yeux et enterrer aussitôt le monde grouillant aperçu au fond de lui-même.

Il faut un courage peu commun pour traverser cette épreuve majeure. C'est un calvaire, la grande souffrance expiatoire. Celui ou celle qui reste calme et déterminé dans la fournaise devient un maître de la connaissance et voit enfin des merveilles s'épanouir devant lui. Il plonge le regard dans la source abyssale des passions, il accède au cœur de l'inconscient. Cela lui confère une liberté supra naturelle.

La voie commence par la méditation, se poursuit par l'observation, aboutit à la connaissance et débouche sur la liberté. Je veux vous aider à parcourir ce chemin, qui est celui du yoga, de la religion authentique. Je veux que vous connaissiez cette alchimie, ce renversement de votre comportement par la transfiguration intérieure. Vous comprendrez alors que l'éthique est une conséquence, qu'elle ne sera jamais un début. Laissez donc vos préoccupations morales, écartez vos scrupules, consacrez-vous plutôt à la sadhana spirituelle, à la méditation. Les vertus fleuriront sur vos pas comme autant de traces laissées par le passage du chariot. Efforcez-vous de voir la vérité. Le feu de la connaissance consumera vos illusions, vos faiblesses et vos vices.

La conquête de l'inconscient par la conscience est la seule vraie révolution, le seul progrès digne de ce nom que puisse espérer l'humanité.

Rien d'autre ne pourra jamais créer un homme nouveau, un être humain conscient de sa propre nature divine et, de ce fait, spontanément moral. Sa qualité profonde ne sera pas quelque chose que l'on peut déduire de ses actes, de son comportement. Sa plénitude intérieure rayonnera comme un astre, tous ses actes irradieront le contentement qui l'habite, l'unité qui est la sienne. Un tel être est réellement un in-dividu, quelqu'un d'intégré, exempt de cassures intérieures et de duplicité.

La musique céleste qui s'élève en celui qui a transcendé la dualité et les conflits n'appartient ni au temps ni à l'espace. C'est une symphonie éternelle qui chante en nous lorsque s'installe la paix profonde, la pureté, l'innocence, la liberté. Au rythme de cette mélodie bienheureuse, nous entrons en résonance avec l'infini, avec ce que l'on appelle *«Dieu».*

5 – Soyez vigilants.

Première question : *L'éthique est-elle mauvaise ?*

Mais non. Ce n'est évidemment pas mauvais *d'être* moral. *S'imaginer* qu'on l'est est dangereux. Parce que cela fait obstacle aux qualités authentiques.

Les «bonnes mœurs», lorsqu'elles sont conventionnelles, n'ont d'autre but que de préserver votre ego par le biais de l'hypocrisie. Et cela est extrêmement négatif. Vous entretenez votre égoïsme en affectant le contraire. Regardez donc les bien-pensants, les gens convenables, les ascètes, les saints. Ne percevez-vous pas la comédie qu'ils jouent ? Les apparences sont trompeuses et ce qui est étalé au grand jour couvre une vérité intime qui se situe à l'exact opposé. Les fleurs artificielles cachent des épines très réelles. La collision permanente entre l'attitude sociale et la vérité intérieure divise l'homme, désintègre sa personnalité et creuse toujours plus un gouffre qui devient infranchissable. L'harmonie est impossible et, partant, la joie qui, à mes yeux, exprime la vie authentiquement morale.

La bonne humeur est le fruit de la droiture, de la sagesse, de la bonté *réelles.* Le parfum qu'exhale l'être accompli est la vraie saveur de la vie. Trouvez l'harmonie, n'entretenez plus les conflits en vous. Je vous en prie, n'écoutez pas ce que je dis, *vivez ce* que je vous enseigne. Vous serez stupéfaits d'apprendre que vous avez vous-mêmes saccagé votre existence, que la barbarie est votre invention, que vous vous êtes vous-mêmes exclus d'une fête superbe et ininterrompue.

Méditez. Le mode de vie juste s'installera tout seul, à l'exemple des bourgeons qui éclatent au retour du printemps. Essayez de vous conformer aux préceptes moraux ne sert à rien, vous ne récolterez ni paix ni harmonie ni beauté. Et si votre esprit n'est pas pacifié, vous ne pourrez que troubler votre entourage, aggraver la tension qui sévit autour de vous. Le cœur qui déborde de musique éveille des échos mélodieux un peu partout, l'âme belle atténue la laideur autour d'elle. N'est-ce pas cela, la moralité ?

Deuxième question : *La morale serait une convenance sociale. N'a-t-elle donc aucune utilité pour l'individu ?*

Pour la société, la moralité publique est purement pratique, c'est un instrument. Pour l'individu et lorsqu'elle émane de son cœur profond, l'éthique n'est pas un moyen, c'est une joie. L'ordre établi se contente de simulacres de vertus, pour l'individu cela ne signifie pas grand-chose. C'est tellement clair que n'importe qui doit pouvoir s'en rendre compte. L'entourage ne s'intéresse qu'à votre personnage extérieur. Votre réalité n'est pas son souci. Pour vous, par contre, ce que vous affichez n'est qu'un costume, vous savez bien que «vous» existez sous ces couches et que votre conduite ne peut vraiment avoir de sens qu'à ce niveau-là.

Les groupes maintenus par des conventions morales élaborent une civilisation. Ceux que nourrit une plénitude vivante fondent une culture. Retenez cette distinction. La civilisation est le cas échéant utile. La culture apporte la joie et l'harmonie.

L'homme est depuis longtemps privé de culture, mais il est «civilisé», son comportement est plus ou moins supportable. C'est une affaire de coexistence physique, de circulation des corps. La culture reflète l'âme, la pureté intérieure des gens.

Troisième question : *La religion n’est-elle pas aussi un phénomène social ? Est-elle totalement individuelle ?*

La religion est absolument personnelle. La société n'a pas d'âme comme l'individu, pas de centre conscient. Elle est le produit de nos relations. La religion authentique n'a rien à voir avec les contacts que vous entretenez avec autrui, elle est votre essence. Elle exprime la découverte de votre nature réelle. Dharma, la religion est connaissance de soi. Comme cela n'est en aucun cas une affaire publique, votre sadhana, la mise en pratique de la religion, échappe à tout phénomène de groupe. A l'inverse, votre expérience spirituelle éclaire votre entourage. L'éveillé propage la lumière qui est en lui et dans ce sens, il affecte autrui. L'âme est strictement individuelle, mais le comportement est social.

La sadhana ne peut être collective, vous n'appréhenderez votre identité réelle que dans la solitude la plus totale. C'est, disait Plotin, le vol de ce qui est seul vers ce qui est seul. C'est exact, dans ce voyage vous ne pouvez pas avoir de compagnons. Mais la joie de l'envol est telle qu'elle émeut d'autres personnes. Ce que vous découvrez dans le royaume intérieur se répand comme le parfum d'une fleur emporté par le vent.

Quatrième question : *Qu’est-ce que Dieu ?*

Dieu n'est pas une personne, mais un vécu. La vision de l'univers que vous procure la dissolution de l'ego est ce que j'appelle la divinité. Rien ne peut vous révéler le divin en particulier, car «Dieu» est l'expérience de l'amour parfait et universel. Cela n'a pas de centre, c'est l'existence sans limite. Le centre est donc partout. Parler de l'expérience de Dieu est une erreur, mais vous pouvez dire qu'accéder à l'amour parfait est «Dieu».

L'amour est la fusion de deux personnes. Lorsque le miracle a lieu entre l'individu et le Tout, j'appelle cela Dieu. La plénitude, l'extase mystique, l'épanouissement de l'amour est Dieu. Le Christ disait: «Dieu est amour», je vous le rappelle.

Après la disparition du «moi-je», ce qui reste est amour. Lorsque les murs s'écroulent autour de ce que vous preniez pour «vous», ce qui apparaît est amour et l'amour est «Dieu». Voilà pourquoi il est impossible de Le connaître. Mais vous pouvez Le devenir.

Cinquième question : *Vous avez dit que la vie telle que nous l'entendons n'est pas la vie, mais une lente agonie. Qu'est-ce que cela signifie ?*

Est-ce que la vie peut sombrer dans la mort ? Comment la «vie» pourrait-elle trouver son aboutissement dans la tombe ? C'est absurde. Le trépas ne coupe pas le fil de votre existence, c'est le

point final de la formation d'un corps. Vous ne décédez pas en poussant votre dernier soupir. La mort est à l'œuvre dès votre venue au monde. Votre corps se défait à tout instant. Lorsque ce processus atteint son terme, vous parlez de mort, mais ce n'est que le dernier stade de ce qui a commencé dès votre conception. C'est pour cela que rien n'est sûr, sinon l'échéance organique. Elle est inévitable parce qu'elle fait partie d'une évolution dans le temps et dans l'espace. Naître est synonyme de mourir, ces deux verbes ne servant qu'à distinguer le début et la fin d'un même processus. Autrement dit, ce que vous appelez «vivre» n'est qu'une mort lente.

Parce qu'il s'accoutume à la dégradation de l'organisme auquel il s'identifie et, d'autre part, ignore tout de l'existence, l'homme croit vivre alors qu'il s'étourdit. Toutes ses activités, tous ses projets se résument à une espèce d'autodéfense, d'exorcisme, de négation de l'inéluctable. Il adhère à l'une ou l'autre institution religieuse pour la même raison. Peu de gens se refusent la «consolation» de l'Eglise lorsque la mort entame son compte à rebours. Qu'est-ce d'autre sinon une peur de la destruction personnelle ? Assurance ultime... La spiritualité réelle ne reflète pas la crainte de la mort, mais témoigne de l'expérience de la vie.

Essayez de comprendre que tout votre savoir appartient exclusivement à ce qui est mort. Cette connaissance révèle l'immortalité. Le corps est transitoire, il se désintègre d'instant en instant. Observez-le. En prenant pleinement conscience de la précarité de ce véhicule, vous percevrez ce qui n'est pas lui. Connaître ce qui n'est pas le corps, retrouver l'âme restaure la vie réelle, car l'âme n'est jamais née et ne mourra donc jamais. La vérité existait avant l'enfantement de votre corps, elle existera après sa chute. C'est cela, la vie. Elle n'est pas un laps de temps qui s'écoule entre le berceau et le cimetière. Au contraire, les naissances et les décès sont des incidents sur son parcours.

Durant la méditation, lorsque l'esprit est calme et vide de pensées, quelque chose peut être appréhendé qui est très différent du corps. Ce n'est pas accessible quand votre mental est instable, pas plus que le fond du lac n'est visible lorsque la surface est parcourue de rides. Les pensées qui remuent votre esprit comme autant de vagues vous cachent la vérité et vous font prendre la surface pour le tout. Les phénomènes vous semblent réels et vous croyez être votre corps. Cette identification à l'organisme vous aveugle à tel point que vous considérez comme «vie» ce qui n'est qu'une progression de la mort. Vous ne vous tromperiez pas davantage si vous estimiez que la construction de votre maison est votre naissance et sa démolition votre propre fin.

L'ignorance est dissipée par la pacification de l'esprit, l'illusion créée par le mental enfiévré s'évapore sous l'effet de la tranquillité. La mer calme et immobile révèle ce que les vagues dissimulaient. Pour la première fois, l'hôte du corps se montre. Soudain, vous voyez que la mort n'est que l'abandon d'un vêtement usé et la naissance la prise d'un habit neuf.

Seul l'homme ou la femme qui ont perçu cela sont vraiment vivants. Tous ceux qui s'imaginent «être» leur organisme physique ne sont encore que des ombres dans la nuit. Ils rêvent, noyés dans un sommeil pesant, comateux. Ils sont toujours morts, leur vie n'a même pas commencé.

A moins de s'éveiller, l'être humain ne saura jamais que le corps n'est pas lui et continuera d'ignorer son identité réelle, son essence, sa vie. La planète est peuplée de somnambules et la plupart des gens expirent avant d'être vraiment nés, épuisés par un vain combat contre la mort, aveugles à la lumière invincible qui est leur vrai Moi.

Sixième question : *D'après ce que vous dites, je suis mort. Que faire pour être vivant ?*

Admettre que vous êtes morts simplement en ajoutant foi à mes paroles ne sert à rien. Oubliez tout ce que vous avez appris de moi ou d'autres et ouvrez les yeux. Regardez vous-mêmes, directement. Cette vision suffira pour vous conduire à la vie et vous ne songerez plus à demander : «Comment être vivant ?»

Celui qui comprend qu'il est mort, qu'il n'a jamais existé et que sa personnalité est un leurre, pourra entrevoir ce qui est vivant. Pour cela, il doit apaiser son esprit. La vision, darshan, n'est possible que si le mental est calme, vide, exempt de désirs. Jusqu'à présent, vous n'êtes qu'un carrousel de pensées, vous ne distinguez rien, vous n'avez aucun darshan. Approuver mes paroles est encore une réflexion. Aucune pensée, ni celle-ci ni une autre, ne vous sera d'une aide quelconque.

L'activité intellectuelle est impuissante à découvrir la vérité, parce que tout ce que vous pouvez concevoir est emprunté. Vos pensées viennent, sans exception, des autres et vous tiennent éloignés du réel. N'avez-vous jamais remarqué qu'aucune pensée ne vous appartient ? Vous avez amassé une fortune de pacotille, cessez de vous y accrocher, elle ne vaut rien, elle n'a même pas la consistance d'un château de cartes.

Je ne veux pas nourrir votre intellect, je refuse de vous gaver d'informations. Je ne cherche pas à vous faire réfléchir, mais à vous éveiller, à vous déciller. Ne pensez plus, regardez. Alors, vous découvrirez la vérité, la vraie richesse qui est éternellement vôtre. Vous ne saurez jamais comment la vision directe sans pensées dévoile le mystère, à moins d'en faire vous-mêmes l'expérience.

Retenez que rien de précieux ne vous est jamais transféré. Ce qu'on peut vous donner n'a aucune valeur. Les objets matériels passent de main en main, mais pas l'expérience vivante. Ni Mahavira, ni Bouddha, ni Krishna, ni le Christ ne peuvent vous faire vivre ce qu'ils ont vécu. Si vous vous attachez à vos idées et les prenez pour la vérité, vous n'accéderez jamais au vrai. L'homme est libéré lorsqu'il prend conscience du réel et non en se référant à autrui.

Apprendre la Bhagavad Gita, le Coran ou la Bible par cœur ne vous enrichira en rien. Au contraire, cela étouffera votre faculté de savoir qui vous êtes, vous ne pourrez plus jamais voir la vérité en face. Les saintes écritures s'interposeront toujours comme un nuage de poussière, un brouillard. Il faut chasser tout ce qui se dresse entre vous et le réel. Pour l'appréhender, la pensée est malvenue, importune. Arrachez tout ce qui vous enserre. Alors, vous vous ouvrirez et la vérité pourra vous pénétrer, vous transformer. Je vous en prie, calmez-vous et observez. Poussez la porte et regardez. C'est tout ce que j'ai à vous dire.

Septième question : *Est-il donc superflu d'étudier les shastras ?*

Dans quel but étudiez-vous les shastras ou d'autres saintes écritures ? Si c'est pour connaître la vérité, vous perdez votre temps. Vous développerez votre mémoire, c'est tout. Apprendre des choses est très différent de connaître. En accumulant des références au sujet de Dieu, de la vérité, de l'âme et en devenant habiles à fournir des réponses toutes faites, vous ressemblerez de plus en plus à un robot. La vérité ne se trouve dans aucun livre. Elle est en vous, elle est vous. Les enseignements les plus beaux restent lettre morte pour celui qui n'a pas trouvé la lumière en lui-même. Le savoir livresque est même toxique pour l'ignorant. Les shastras n'auront de sens et ne seront féconds que si vous abordez d'abord la réalité en vous-mêmes.

Je vois bien ce que vous faites. Vous étudiez et vous vous délectez de ce que vous puisez dans les livres, sans faire le moindre effort dans la bonne direction. Comme votre satisfaction est creuse et factice ! A croire que votre désir n'est pas de connaître la vérité, mais de passer pour sages. Celui qui aspire sincèrement au divin ne se contente jamais de paroles. Votre soif est-elle étanchée par le mot «eau» ? Et si prononcer le mot «eau» vous suffit, cela ne veut-il pas dire que vous n'aviez pas du tout soif ?

La seule chose que les shastras puissent vous enseigner est que vous ne trouverez pas la vérité dans leurs pages. En cela réside leur grande utilité. La parole qui vous fait comprendre sa propre inadéquation est digne d'être entendue et seuls les shastras qui vous laissent sur votre faim, qui vous rendent conscients de votre ignorance, valent la peine d'être connus.

Moi aussi, je parle. C'est d'ailleurs ainsi que les shastras ont été constitués. Mais mes efforts resteront stériles si vous vous cramponnez à mes discours. Vous pouvez remplir votre tête à ras bord de phrases prononcées par moi, vous ne bougerez pas d'un millimètre. Elles consolideront la prison mentale dans laquelle vous continuerez de tourner en rond. L'homme est enfermé dans un cachot qu'il a construit de ses propres mains et qu'il étaye de jour en jour. Si vous voulez vraiment connaître la vérité, abattez les murs de paroles qui délimitent votre monde étriqué et brûlez le piédestal sur lequel vous avez hissé l'information. La connaissance surgira des cendres et vous la contemplerez avec une conscience libre. Elle est là, faites-lui de la place. Jetez les mots dehors et elle entrera.

Huitième question : *L'être humain peut-il se conquérir en se réprimant, en luttant contre lui-même ?*

Que signifie «réprimer» et «lutter contre soi-même» ? Est-ce que cela ne revient pas à se diviser intérieurement ? Dans cette lutte contre lui-même, l'homme s'agresse et se défend simultanément. Il est à la fois l'allié et l'ennemi et fournit son énergie aux deux camps. La victoire est impossible, il n'en résultera qu'épuisement et faiblesse. Incitez vos deux mains à se combattre mutuellement, vous verrez ce que je veux dire. C'est idiot.

Ne luttez pas contre vous-mêmes, découvrez qui vous êtes. Les contradictions qui vous torturent, les querelles intestines qui vous minent viennent de l'ignorance et s'en iront lors de l'avènement de la connaissance de soi, comme une brume matinale dispersée par les rayons du soleil levant. La victoire sur soi-même n'est pas l'enjeu d'une bataille, mais le fruit de la connaissance. Contre qui allez-vous lutter ? Il n'y a personne à soumettre. Il n'y a nul «autre» en vous, seulement de l'aveuglement, de

l'obscurité. Comment y mettre fin ? En intronisant la conscience, en sortant la lumière de dessous le boisseau. L'ignorance n'est rien en soi, elle est l'absence de conscience, de connaissance. En partant en guerre contre elle, vous vous fourvoyez dès le début, vous vous tuerez à lutter contre du vent.

Cette idée martiale d'hostilité envers soi-même fait écho à ce qui se passe dans le monde extérieur. Elle reflète votre violence périphérique, transposée en agressivité intime. Quelle folie ! Dans le monde qui vous entoure, rien n'a jamais été conquis par la force brutale. Vaincre n'est pas la même chose que conquérir.

Dans l'univers intérieur, même la violence est impuissante à détruire l'ennemi. Parce qu'il n'y a pas d'ennemi. La conquête de soi est impossible dans la dissension, elle découle de la connaissance. Par conséquent, je vous en prie, ne luttez pas et efforcez-vous de voir, de prendre conscience.

Que votre seul principe soit : «Connais-toi toi-même, sache qui tu es.» Que plus rien ne soit caché en vous, que pas le moindre recoin ne reste obscur. Explorez à fond votre demeure intérieure. Cette découverte sera une vraie «conquête» de soi.

Lorsque certaines parties d'une maison sont closes depuis longtemps et restent inhabitées, elles sont colonisées par une faune et une flore destructrices. Vous êtes une telle habitation et les pièces dont vous avez oublié jusqu'à l'existence sont nombreuses. C'est là que se terrent vos «ennemis».

Neuvième question : *Vous dites que réprimer les passions est dangereux. Voulez-vous dire qu'il faut s'y complaire ?*

Je ne prêche rien, ni la répression ni la permissivité. Je vous demande de *comprendre ce* que sont ces attitudes. Elles sont, l'une comme l'autre, l'effet de l'ignorance et sont également nocives. La répression est une riposte à la complaisance et inversement. C'est la même chose, mis à l'envers.

On m'a parlé d'un moine qui détournait la tête à la vue de billets de banque. Etait-il fort différent de l'homme dont les yeux brillent de convoitise dans les mêmes circonstances ? N'essayez pas de fuir l'avidité, elle vous collera aux talons, mais sous une autre forme. Sous son nouvel aspect, elle sera aussi virulente qu'avant et beaucoup plus assurée, puisque vous ne l'identifierez plus. Sur ce plan, vous n'aurez rien gagné. Au contraire, la situation s'aggravera du fait que dorénavant, vous serez affligés d'une illusion de plus: celle d'être un homme ou une femme libérés de l'avidité. En essayant de chasser un mal, vous en aurez cultivé deux autres.

Je veux que vous connaissiez la colère, la lubricité... Mais pas pour les combattre ou pour vous y adonner. Je vous demande d'être vigilants, d'observer ces émotions avec une attention totale afin de vous familiariser avec leurs démarches, leurs astuces, leurs déguisements, leur force.

Savez-vous que la colère s'éteint lorsqu'on la dévisage ? Vous avez l'habitude de la refouler, plus rarement de la laisser éclater. Quoi qu'il vous arrive, vous ne regardez pas et les choses vont et viennent en vous à votre insu. Dans cette ignorance réside tout votre malheur et la violence comme la mollesse vous aveuglent de plus en plus.

Je vous propose une troisième solution, la seule qui en soit vraiment une. Elle consiste à débusquer et à observer vos tendances, sans intervenir ni dans un sens ni dans l'autre. Ne les justifiez pas, ne les condamnez pas, ne les magnifiez pas. Sous le phare constant de votre lucidité, elles pâliront puis s'effaceront. Elles ne supportent pas le regard franc. Elles ne vivent et ne survivent que sous le couvert des illusions. Elles se nourrissent de votre distraction, de votre inconscience. Sous les feux de la conscience, elles s'étiolent et disparaissent.

Que l'opinion des gens soit le cadet de vos soucis. La seule chose qui importe est la façon dont vous vous percevez vous-mêmes. Vous vous faites une image de votre personne à partir des jugements émis par votre entourage et oubliez que vous pouvez avoir une vision directe de ce que vous êtes. C'est la seule bonne façon de regarder : directement. Vous vous créez un personnage, vous circulez masqués afin de tromper les autres et ensuite vous vous inclinez devant ce qu'ils pensent de vous !

Cette comédie qui se perpétue de vie en vie est un des obstacles majeurs sur la voie de la connaissance de soi. Il faut mettre fin à l'imposture dès le début de votre voyage intérieur et vous voir tels que vous êtes, dans un total dénuement. Sinon, n'espérez pas pouvoir avancer vers la réalisation de votre vraie nature.

Vous ne pourrez pas vous approcher de la vérité aussi longtemps que vous conserverez des idées erronées à votre sujet, aussi longtemps que vous persisterez à croire que votre personnage social est votre «moi» définitif. Votre ego, l'identité imaginaire que vous avez revêtue doit être anéantie avant de pouvoir

pousser la porte du divin, du tout-puissant, de la vérité. En d'autres termes, de votre Moi réel. L'immense duperie à laquelle vous participez vous interdit de *vivre.* Eveillez-vous, levez-vous, cessez de dormir.

Vous savez bien que vous jouez un rôle. Pourquoi ne pas avouer que celui qui existe au fond de votre cœur ne ressemble guère au fantaisiste qui se produit sur la scène familiale et sociale ? Ces mensonges ne vous troublent-ils jamais ? S'il vous arrive d'en être accablés, vous pourrez quitter le théâtre, vous serez capables de retrouver la terre ferme sous vos pieds, le ciel bleu au-dessus de votre tête. Vous pourrez devenir ce que vous n'avez jamais cessé d'être.

Posez-vous la question suivante : «Suis-je vraiment ce que je crois être ?» Laissez cette question résonner très loin en vous, progresser de couche en couche jusqu'aux fondements de votre cœur et éclairer les coins les plus secrets afin qu'aucune illusion ne puisse subsister.

Cette introspection sans indulgence et sans dureté vous procurera une sensation de fraîcheur, une vision tellement neuve que vous aurez l'impression d'être tirés d'une léthargie. Vous verrez clairement que vos châteaux étaient faits de sable et vos navires de papier. Tous les éléments de votre vie vous sembleront irréels, vous les contemplerez avec étonnement, comme si vous regardiez un film. En effet, ce n'était pas votre vie, mais un mélodrame dans lequel vous acceptiez jusque-là de jouer un rôle prédéterminé par l'éducation, les conditionnements, les traditions propres au groupe dans lequel vous êtes nés.

L'homme n'est pas encore humain. C'est un épouvantail, un amalgame sans racines ni sève, une histoire à dormir debout. Je vous vois comme perdus dans un conte, aveugles, sourds, intoxiqués. *Vous pouvez,* sortir de ce rêve. C'est la grande différence entre le sommeil et la mort. Quelle que soit l'étendue de votre ignorance, vous pouvez vous éveiller.

Vos illusions voleront en éclats lorsque vous vous verrez enfin face à face, vous connaîtrez la terreur de l'être qui s'est toujours cru beau et qui se découvre hideux dans un miroir. Vous subirez l'épreuve de la confrontation au Moi dans un miroir qui n'est pas matériel : le miroir de la conscience.

La vérité vous attire-t-elle ? Voulez-vous vraiment savoir ce que vous êtes ? N'avez-vous pas peur d'affronter la réalité ? Vous êtes effrayés, en effet. C'est pour cela que l'être humain invente n'importe quoi : pour éluder la vérité. Hélas ! Cela ne lui est jamais d'aucun secours. Il gaspille sa vie et rien ne peut l'apaiser, car s'il n'est pas centré en lui-même, il ne peut se sentir chez lui nulle part.

Vous vous demandez sans doute pourquoi j'insiste tellement pour que vous ôtiez vos oripeaux, pour que vous contempliez votre laideur, votre néant. Pourquoi ne pas cacher pudiquement ce spectacle affligeant ? Ne vaut-il pas mieux couvrir l'horreur d'ornements, draper l'affreuse nudité d'étoffes chatoyantes ? C'est bien ce que vous faites. A quoi cela sert-il ? La plaie cachée cesse-t-elle de saigner ? Elle s'infecte. Et la putréfaction gagne progressivement toute votre personnalité. Il faut de plus en plus de parfums pour camoufler les odeurs. Un jour ou l'autre, plus rien ne suffit, ni parfums ni bijoux ne peuvent encore faire ignorer le cadavre.

Je ne propose aucun désodorisant. Je veux que cesse la puanteur. Je ne vends ni joyaux ni soieries : je vous demande de laisser s'épanouir votre beauté, votre splendeur, votre musique intrinsèques. C'est la seule solution. Tout le reste est vain et inutile.

Croyez-vous jamais obtenir de l'huile en pressant des cailloux ? Je vous prie donc de déterrer et d'examiner tout ce qui est tapi en vous. N'essayez pas de fuir. Où iriez-vous ? *Vous* serez toujours là. Il vous est loisible de vous transformer, mais non de vous séparer de vous-mêmes.

L'observation de soi est la première phase du processus. Vous assisterez à un phénomène miraculeux. Lorsque vous connaîtrez la laideur, la terreur, la haine, vous en serez libérés. Ces fléaux sévissaient en vous parce que vous tentiez de vous esquiver. Si vous ne courez plus, ils ne bougeront plus, de même que votre ombre cesse de vous suivre quand vous vous arrêtez.

Soudain, vous comprendrez que les démons redoutables étaient du trompe-l'œil, que les fantômes vous harcelaient dans la mesure où vous cherchiez à leur échapper. Pour atténuer votre peur, vous avez adopté des attitudes fallacieuses, vous avez feint la dignité et l'honorabilité. Tout cela pourra être abandonné puisqu'il n'y aura plus rien à camoufler. Après avoir évacué les ombres, vous accéderez à la vision d'une beauté inexprimable.

Cela m'est advenu. J'ai affronté les monstres en moi, j'ai perçu leur inconsistance et cela m'a donné le courage de regarder au-delà. Ce que j'ai vu a bouleversé mon existence. La vérité transfigure absolument tout. Ne craignez rien, je vous en conjure, quittez vos abris de paille, sortez de vos rêves et allez vers le réel, il vous offrira la plus merveilleuse des protections.

Vous m'avez demandé en quoi consiste la connaissance directe de soi-même. C'est ne pas accepter l'opinion d'autrui à votre sujet, se fier à votre propre intelligence pour fouiller ce que recèlent vos pensées, vos passions, vos actes, vos désirs, vos espoirs. Regardez-vous comme si vous observiez un étranger. Cela vous fera beaucoup de bien, à commencer parce que ce regard perçant et neutre démolira rapidement l'image que vous vous êtes faite de vous-mêmes. Renverser cette idole est indispensable, car elle vous empêche de parvenir au réel.

Avant de devenir bon et sincère, il faut anéantir les illusions de bonté et de sincérité que vous avez fabriquées pour camoufler votre méchanceté et votre fourberie, pour ne pas perdre tout crédit et toute valeur à vos propres yeux. En pressentant la bête en lui, l'homme est torturé, humilié. Quelles solutions s'offrent à lui ? L'animalité peut être soit transcendée, soit ignorée. La transcendance exige une sadhana, une discipline. Jeter le problème aux oubliettes est beaucoup plus facile. Il suffit d'un peu d'imagination.

Vous élaborer un pantin que vous baptisez «moi-je» et vous refoulez la bête dans votre inconscient. Bien entendu, elle ne meurt pas. A votre insu, elle règne en maître derrière votre façade. Ne constatez-vous pas régulièrement que celle-ci se lézarde et vous trahit ? Vous devez la réparer tous les jours, à grand renfort de bienséance. Le fantasme est quotidiennement dénoncé par la réalité. Aussi devez-vous en permanence prouver aux autres et à vous-même que vous êtes quelqu'un de bien, en vous montrant ostensiblement aimable, secourable, dévoué, honnête... Qu'espérez-vous obtenir ? Votre image restera ce qu'elle est : quelque chose de faux et d'exsangue. Jamais la vie ne circulera dans ses veines.

Rejetez ce déguisement, il vous gâche l'existence. Libérez-vous de l'ego et restaurez le contact avec l'animal que vous avez blessé, emprisonné, rendu féroce. La voie commence là.

Vous n'êtes guère différents des robots. Eux aussi n'ont d'humain que l'apparence. Tout est faux dans votre vie, vos actes, vos rires, vos larmes. Cela vous épuise et vous dégrade. Cependant, vous préférez cet escamotage au mystère intérieur qui vous glace d'effroi. Vous devinez qu'en vous, il n'y a rien de ce que vous imaginez être et tout du «monstre» que vous avez tant de plaisir à montrer du doigt chez autrui.

La condition première, si vous voulez entamer cette sadhana, est d'être impavide. Il vous faudra un courage à toute épreuve pour supporter le spectacle qui vous attend. Rien ne subsistera des qualités que vous avez usurpées. Au contraire, vous vous découvririez des tendances plus sordides, plus atroces que tout ce que vous pouviez imaginer. S'il ne se laisse pas rebuter, le pèlerin subira un long calvaire. Cette descente aux enfers prendra fin un jour, le soleil recherché depuis tant de vies brillera enfin.

Comme des cendres qui étouffent le feu, les ténèbres ont englouti la lumière. N'ayez pas peur, vous la retrouverez en progressant dans l'opacité. C'est votre intrépidité même qui vous éclairera, qui vous éveillera au terme de vies innombrables gaspillées à vous hypnotiser vous-mêmes.

Je sens hélas ! Que vous ne voulez pas vraiment savoir qui vous êtes, vous êtes terrorisés à l'idée d'ouvrir vos caveaux intérieurs. Vous aimez écouter de belles paroles telles que Satchidananda (existence-conscience-béatitude), «éternité» ou encore «pureté», parce qu'elles vous bercent et vous aident à oublier que vous êtes le contraire absolu de tout cela.

Vous désirez simplement engraisser votre ego. Savez-vous pourquoi les pécheurs apprécient tant les sadhus, les saints ? Parce qu'ils se délectent des discours qui font état de la pureté de l'âme et de la nature divine de l'homme. Ils éprouvent de savoureux remords, se lavent de leurs sentiments d'indignité et bombent de nouveau le torse avec satisfaction. Après tout, leurs imperfections sont des peccadilles, rien ne perturbe la virginité de leur âme. Croire que votre essence est immaculée ne met pas un terme à vos errements. Vous voilà tombés dans le plus pernicieux des pièges, en proie à l'illusion la plus magistrale, la dernière trouvaille de votre mental. Pensez-vous obtenir la lumière en niant l'obscurité ?

L'enseignement selon lequel le mal n'existe pas, l'âme n'étant pas impliquée dans les agissements humains, est très dangereux. C'est un truc pour pouvoir poursuivre vos petites affaires en toute bonne conscience. Cela ne vous libère pas de la bête en vous, mais vous la fait oublier, ce qui est la pire des situations. La conscience vous stimule à dépasser votre avilissement et la conscience totale vous transforme instantanément.

Alors, je vous en prie, évitez de discuter sur la blancheur de l'âme, sur l'illumination et ainsi de suite. L'âme n'est pas un acte de foi. C'est une chose que vous expérimentez directement lorsque vous quittez la périphérie de votre personnage, lorsque vous traversez le dédale terrifiant de vos ténèbres intérieures et aboutissez au temple secret de votre être, au centre lumineux qui est réellement «vous».

Les idées à ce sujet risquent de vous faire beaucoup de tort. Si vous avez la conviction qu'il n'existe pas de gouffre en vous, vous ne ferez rien pour en sortir. Si l'âme est sans vertu et sans péché, il est

absurde de s'inquiéter, n'est-ce pas ? Les questions et réponses délirantes des philosophes et des prêtres ont voué des générations d'hommes et de femmes à une vie illusoire. Voyez les êtres qui se prennent déjà pour Dieu : il n'est pas plus dévoyés qu'eux !

N'oubliez pas que l'auto encensement a pour seul but de gommer l'existence du mal. L'illusion de la pureté inviolable de l'âme est un leurre dont fort peu de gens parviennent à se dégager.

Le fait que l'âme soit éternellement vierge de toute souillure n'est ni une théorie ni un principe, c'est une réalisation, une expérience. Abstenez-vous d'en débattre ou d'y penser. Si vous dites au malade que sa maladie n'existe pas, vous le condamnez à mort.

Ceux qui savent ne parlent pas de l'éveil, mais de la sadhana, de la voie qui mène à la réalisation. C'est elle qui compte, le reste suit tout seul. Prétendre que l'illumination tombera du ciel ne peut que vous écarter de la discipline spirituelle préalable, indispensable. La tentation est grande, prenez garde. Vous êtes des mendiants et vous bondissez de joie lorsque l'un ou l'autre saint homme vous déclare empereur. Vous le vénérez, c'est compréhensible. C'est beaucoup plus facile d'avaler des bobards flatteurs que de fournir l'effort titanesque de la sadhana. De tout temps et aujourd'hui encore, certaines personnes font étalage de lumières spirituelles pour satisfaire leurs appétits les moins avouables. De la vérité aussi, il est possible d'abuser. Ainsi, la lâcheté peut être présentée comme de la non-violence, la déchéance se justifier par la théorie de la pureté originelle et la paresse se donner des allures de sannyas.

Vous voilà avertis, soyez vigilants, ne vous contentez d'aucune formule préfabriquée. Explorez votre monde intérieur, il contient des formes abominables qui, pour fantomatiques qu'elles soient, n'en restent pas moins puissantes. Vos pensées, vos rêves, vos pulsions inconscientes vous influencent très fortement. La seule façon de vous libérer est de vous éveiller, de prendre conscience de la réalité. Et n'allez pas rêver que vous êtes éveillés ! Cela arrive aussi, soyez prudents.

J'espère que vous n'êtes pas venus ici pour vous rassurer, pour vous faire consoler. Je ne veux pas vous droguer, je veux vous secouer, vous tirer de votre torpeur, briser vos illusions et ne vous en laisser aucune. Ce sera douloureux, ne vous y trompez pas et votre calvaire commencera avec l'exploration lucide de la laideur de votre vie, de la mutilation intérieure que vous vous efforcez de dissimuler. Préparez-vous à une déception massive, à des découvertes quasiment insupportables. Cette torture est inévitable pour accoucher de vous-mêmes. Après avoir reconnu la bête en vous, vous rencontrerez *celui* qui n'est pas elle. En affrontant l'animal, vous briserez l'identification. L'observation sépare l'observateur de la chose observée. Fuir le péché et les ténèbres de la bête n'a rien d'une sadhana, c'est un refus de voir la réalité en face. Nier la présence de l'ennemi ne l'empêche pas d'être là. Au contraire, vous lui rendez la tâche très aisée.

L'ignorance est toujours un désastre. Ne soupirez plus après Satchidananda, n'aspirez plus à Brahma, attelez-vous à la tâche de l'introspection, tout le reste vous sera donné de surcroît. Pour le moment, travaillez à l'éradication de vos illusions, de votre ego.

Quelqu'un m'a demandé ce qu'était satsang. Satsang est résider en sa propre compagnie, dans la vérité du Soi. Aucun gourou, aucune sainte écriture ne peut vous procurer cela. La vérité est en vous, retrouvez par conséquent la compagnie de vous-mêmes. Evitez la dispersion, les contacts superficiels, soyez seuls en vous-mêmes.

Eckhart était un jour assis sous un arbre. Un ami s'approcha : «Je te voyais tellement seul, je suis venu te tenir compagnie.» - «J'étais en compagnie de moi-même, répondit le maître rhénan. Voici que ta présence m'apporte l'esseulement.»

Reposer en soi-même, sans personne à proximité et sans pensées, est satsang, prière, méditation. Dans cette solitude bénie, la vérité vous est révélée, car vous *êtes* vérité.

Ne prenez pas des poses avantageuses. *Soyez* religieux. La religion est une sadhana, un processus de connaissance de soi. La religiosité est une comédie sociale. Tous les signes extérieurs de la vertu sont de la poudre aux yeux. *Paraître* est destiné à impressionner autrui. *Etre* est strictement personnel. Cela n'a jamais servi à rien de lutter contre les résultats que sont l'égoïsme, la violence, l'avidité, l'hypocrisie, la lubricité et ainsi de suite. Le traitement doit viser la maladie, non les symptômes. Et la maladie est votre ignorance. Votre manque total de connaissance de soi. Ne vous montrez pas vertueux, occupez-vous d'éliminer ce qui vous empêche de *l'être.* Ne vous laissez plus mener par le bout du nez et renoncez désormais à tromper les autres à votre propre sujet. Retenez que votre seul devoir est de découvrir ce que vous êtes. La connaissance de soi vous rendra spontanément, naturellement humbles, sincères, exempts de colère, d'agressivité, de possessivité. Ces «qualités» ne sont, elles aussi, que des symptômes. Des signes de la connaissance de soi.

6 – Le saut.

Je suis incapable de vous conférer la sagesse. Celui qui prétend pouvoir le faire vous ment déjà, soyez-en sûrs. La vérité est incommunicable et cela ne tient pas à l'incompétence du maître, mais au fait que la vérité est vivante. Les objets inanimés peuvent être vendus, donnés, troqués, dérobés, fabriqués, reproduits. Ce qui est vivant doit être vécu.

Les objets peuvent être vus, montrés, ils sont publics. L'expérience est unique, personnelle. Puis-je vous faire éprouver l'amour que je ressens ? Puis-je vous faire savourer la beauté de la musique que j'entends ? J'aimerais tant vous faire partager les événements extraordinaires survenus dans ce corps banal qui est le mien. Ce n'est pas possible. J'ai beau me tourmenter à ce sujet, il n'y a pas moyen. Quelle impuissance !

Un de mes amis est né aveugle. Je souhaitais ardemment lui donner mes yeux, mais l'état de la médecine ne le permettait pas. Cela viendra peut-être, grâce aux techniques de transplantation. La vision de *Cela,* du réel, ne pourra jamais être transmise ou greffée, car elle appartient à l'âme et non au corps.

Toutes les réalisations dans la sphère du Soi sont le fruit des efforts fournis par le Soi. A ce niveau, rien ne peut être emprunté, la dépendance est exclue. Dans le monde de l'âme, personne ne peut se faire porter ou marcher avec des béquilles. Le seul secours vient de vous-mêmes. C'est ainsi.

Voilà pourquoi, je le répète, je suis incapable de vous révéler la vérité. Je puis vous parler, mais les mots sont creux et inertes, la réalité reste cachée derrière l'écran. Parler n'est pas communiquer. Le sens des paroles, l'expérience vivante qu'elles tentent d'exprimer ne passent pas. Les mots sont des coquilles vides, jamais ils ne vous libéreront. Ils sont tout au plus une vérité embaumée, aucun cœur ne palpite en eux. Je ne peux pas vous donner la vérité, mais je puis vous aider à alléger le fardeau qui vous empêche d'avancer sur la route. Vous avez les reins brisés depuis des vies et des vies. La poussière des concepts s'est lentement accumulée. Vous voilà enterres vifs sous une montagne de mots et de pensées.

Les mots ne sont jamais la vérité, quelle que soit la bouche qui les prononce. Ne les gravez pas dans votre mémoire, ne les gardez pas en tête. Lâchez-les comme le voyageur qui se défait de ses bagages pour entamer l'ascension des cimes.

Je prêche un seul type de non possessivité : le non attachement aux mots, aux idées. «Le filet, disait Tchuang Tseu, sert à attraper des poissons. Saisissez-les et ne vous embarrassez pas du filet.» Quel mauvais pêcheur que l'homme ! Il est pris dans les mailles de son propre piège et n'a plus la moindre notion de ce qu'il voulait capturer au départ. Une flottille navigue dans sa tête et il a oublié que les bateaux servent à le transporter.

Le langage est symbolique, il n'est rien en soi, il désigne quelque chose qui est hors de lui. Efforcez-vous de comprendre le sens des mots, puis jetez-les. Collectionner des paroles, des phrases, des citations est extrêmement vain.

Le mot est comme l'index qui montre la lune. Si vous vous concentrez sur le doigt pointé, vous ne verrez pas le luminaire céleste. Le doigt a rempli sa mission lorsqu'il vous écarte de lui. S'il devient crochet, il a échoué et est une nuisance.

N'avez-vous jamais pressenti que les vérités auxquelles on vous fait croire sont une source de malheur dans votre vie ? Les endoctrinements ne vous ont-ils pas dressés contre la nature, ne vous ont-ils pas abîmés jusqu'au tréfonds de vous-mêmes, n'ont-ils pas divisé l'humanité en camps ennemis ? Que de bêtise, que de cruautés sanctionnées par les institutions dites religieuses ! Ce ne sont que des sectes, des groupements fondés sur des mots.

Beaucoup de gens peuvent montrer la lune du doigt, mais il n'y a qu'une lune. Beaucoup de termes signifient «vérité», mais celle-ci est unique et indivisible. Toutes les intolérances sont affaire de mots, d'idées. Au-delà des déclarations, des dogmes et des commandements, il n'existe qu'une seule vraie religion.

Je ne veux pas aggraver la situation en me bornant à discourir. Vous êtes déjà sursaturés, cela suffit. Celui qui sait se tait, c'est la suprême éloquence. Il vous fait comprendre que la vérité est silence, apaisement mental. Mais qui de vous peut entendre cela ? Vous êtes tellement inféodés aux mots qu'il faut bien vous atteindre par cet immense détour. Les maîtres ont parlé par compassion, ils ont tenté l'impossible et dans votre aveuglement, vous vous êtes emparés de leurs paroles et avez créé des sectes. Les idéologies sont toutes des mixtures faites de paroles et d'ignorance. L'homme n'a jamais accepté la religion authentique, il l'a toujours tuée dans l'œuf en l'institutionnalisant, en en faisant un système intellectuel.

Renoncez aux concepts. Ils ne sont que lavage de cerveau. Ils apportent de l'eau au moulin de votre mémoire, rien de plus. Ne confondez pas connaissance et mémorisation, je vous en prie. Sachez une fois pour toutes que la mémoire n'est qu'un tas d'archives, l'histoire de ce qui est révolu, passé. Elle relève de l'enregistrement et de l'apprentissage, non de la connaissance.

Un jour, on demanda à Ramana Maharshi comment découvrir la vérité. «Oubliez tout ce que vous savez», a-t-il répondu. Oubliez ! En retrouvant votre innocence, votre simplicité originelles, vous connaîtrez la vérité, vous saurez qui vous êtes.

La lumière apparaît dans la conscience libérée du langage et de la pensée. Abattez les murs qui vous tiennent captifs, permettez à votre condition naturelle de se manifester. Pour atteindre le ciel, vous devez devenir comme lui : vides, libres, sans limite. Les pensées vous obnubilent, elles sont comme un brouillard, un nuage de poussière, une colonne de fumée. Je ne veux pas rendre votre obscurité plus épaisse encore. Je ne vous enseigne aucun catéchisme. Je l'aurais fait depuis longtemps si cela était aussi simple. Je ne vous raconte aucune épopée, cela aussi eut été facile. J'essaie de vous faire saisir ce qu'aucun verbe ne peut refléter : une expérience vivante, totale, la découverte de *Cela, de* «l'instance qui sait», de la conscience qui voit. La difficulté est insurmontable.

Dans le savoir commun, emprunté, appris, celui qui connaît et la chose connue sont séparés, distincts. Ils ne le sont plus lors de la réalisation du Soi suprême. Celui qui connaît, la chose connue et la connaissance fusionnent et ne font plus qu'un. Voilà pourquoi les paroles n'ont plus cours. Elles ne sont pas conçues pour cela. Elles s'appliquent au monde physique, aux formes extérieures de la vérité. Le cœur n'est pas de leur ressort, le centre est connu lorsque le mental se tait.

Ce qui se produit dans l'univers du silence, loin de l'apparence matérielle, ne peut passer par le canal étroit du verbe. Pouvez-vous amener le ciel sur terre ? Et si vous le pouviez, serait-ce encore le ciel ? Or, la vérité est plus vaste que tous les cieux réunis. Vous croyez pouvoir acquérir la vérité ! On vous vend le divin, la délivrance (moksha) depuis longtemps, parce que vous êtes acheteurs. Les marchands du temple ne sont pas à blâmer. Ce sont des marchands, ils vous fournissent ce que vous demandez. Tant qu'il y aura des amateurs de vérités précuites, le commerce religieux sera florissant. Je ne propose ni vérité en boîte ni spiritualité de confection. Adressez-vous ailleurs pour cela.

Un jour, un maître interrogea un disciple sur la nature de la vérité. «Oui, très bien !» fit-il après avoir entendu la réponse. Le lendemain, il posa la même question. Le disciple remarqua qu'il avait déjà répondu, mais comme le maître insistait, il répéta les paroles de la veille. «Non ! Non !» gronda le maître. «Mais enfin, se plaignit le disciple, hier tu disais oui et aujourd'hui tu dis non.» «En effet, dit le maître. Hier c'était oui. Aujourd'hui c'est non.»

Savez-vous ce que cela signifie ? La réponse du disciple était devenue stéréotypée, répétitive, rigide, mécanique. La vision était morte, ce n'était plus qu'un souvenir. La connaissance avait disparu. Votre cerveau est encombre de réponses de ce genre, les cadavres s'y entassent et empêchent la réalité vivante d'émerger.

Mes amis, n'adulez plus votre mémoire, éveillez-vous. Ressuscitez d'entre les morts, libérez-vous. N'anticipez rien, la vérité est impossible à imaginer, encore moins à définir, à codifier. N'espérez pas la voir se conformer à ce que vous enseignent les philosophes, les théologiens, les idéologues. Vous perdriez votre temps.

Il ne s'agit sous aucun prétexte d'enfermer la réalité dans des formules, mais de vous sortir de leur carcan. N'étudiez pas les religions, sachez qui *vous* êtes, faites-en l'expérience. C'est en la vivant que vous trouverez la vie réelle. Si vous voulez connaître la saveur de l'eau, allez boire à la fontaine.

La vérité n'est jamais une conquête de votre intellect ni un produit de votre ingéniosité. Elle est là, elle existe, elle est perçue par celui qui ouvre les yeux, elle disparaît pour celui qui se voile la face. Soulevez vos paupières, vous contemplerez enfin la lumière dans son éblouissante pureté, dans son adorable innocence, dans sa plénitude sans pareille. Elle vous transportera, elle vous transfigurera.

De quoi vais-je vous entretenir, puisque vous enseigner la vérité est exclu ? Je vais vous parler de la manière d'ouvrir les yeux. Je me tairai sur l'aboutissement, mais je vous indiquerai la voie qui y mène. Je ne vous raconterai pas ce que je vois, mais vous dirai comment je vois. Cela, heureusement, peut être exprimé sans effets pernicieux.

La religion authentique ne se soucie ni de doctrine ni de vérité, mais de la méthode qui y donne accès. Je me bornerai à vous conduire vers le lieu incandescent où votre ignorance s'évaporera comme de l'eau qui se met à bouillir. Vous devez vous-mêmes voir le feu qui est votre identité éternelle.

Venons-en au processus. Deux voies s'offrent à vous. L'une est celle de la réflexion. L'autre, celle de la discipline spirituelle, de la sadhana. La première, la logique, vous entraîne à analyser les faits. La deuxième, le yoga, vous enseigne une méthode capable de vous faire vivre la vérité. La première n'est qu'une illusion. Seul le yoga peut être une voie.

Le raisonnement vous mène tout droit dans une terrible impasse. Vous marcherez longtemps, très longtemps avant de vous apercevoir que vous n'avez fait que piétiner. Vous répéterez inlassablement le même pas, sans avancer d'un millimètre. N'est-ce pas typiquement une scène onirique ?

Cela vous plaît de spéculer sur la vérité. Mais comment allez-vous vous y prendre ? Pouvez-vous réfléchir sur ce que vous ne connaissez pas ? Pouvez-vous penser à l'inconnaissable ? Le champ d'action de votre esprit est le monde sensible, déjà connu ou qui sera connu un jour. Mais la raison, vaniteuse, adore s'attaquer à des problèmes imaginaires qu'elle est inapte à résoudre. Si vous poussez vos raisonnements suffisamment loin, vous constaterez que vous vous enfoncez dans un chaos grandissant. Que tant de penseurs aient basculé dans la folie n'a rien de surprenant. Le faîte de la pensée est le délire, elle culmine et trouve son apogée dans la paranoïa.

Un jour, un homme décida de se rendre au bout du monde. Au terme d'un long voyage harassant, il arriva devant un édifice dont le fronton portait l'inscription suivante : «Le bout du monde est ici.» Il n'en crut pas ses yeux. Mais il fallut se rendre à l'évidence : c'était bien la fin. Non loin du temple s'ouvrait un gouffre béant. L'homme se pencha et scruta les pentes vertigineuses. Que vit-il ? Rien. Au bout du monde, il n'y avait absolument rien. Il en eut le souffle coupé et pensa s'évanouir d'épouvante. Mobilisant ce qui lui restait de forces, il fit demi-tour et s'enfuit à toutes jambes. Jamais plus, il ne retourna en ce lieu maudit.

Cette histoire est une allégorie de l'idéation. Si vous vous obstinez à réfléchir, si la pensée est devenue votre drogue et l'alibi de votre vie, vous atteindrez tôt ou tard un point d'arrêt, de paralysie. Penser deviendra soudain impossible. Vous vous trouverez au bord d'un précipice sans fond, d'un vide immense et votre esprit refusera de faire un pas de plus.

L'effondrement de la raison est inévitable. Tant que vous aurez un sujet de réflexion, vous n'aurez pas atteint le stade ultime. Le jour ou vous ne pourrez plus rien analyser, plus rien explorer mentalement, plus rien affirmer ou exprimer, sachez que vous serez parvenus «au bout du monde».

Qu'aurais-je fait si j'avais vu cet homme affolé derrière le temple ? Je ne lui aurais certainement pas conseillé de fuir. Je lui aurais dit qu'après une si longue pérégrination, c'eût été dommage de reculer, de ne pas donner un dernier coup de collier. Je l'aurais encouragé à sauter dans le vide, sans regret et sans hésitation, ce dernier pas étant le seul à en valoir la peine. Là où finit le monde commence le royaume divin.

Le bout du monde est l'endroit le plus important que l'homme puisse atteindre, car au-delà règne l'éternité. La vision de *Cela,* du réel, débute lorsque le mental cesse de fonctionner. La vérité se dévoile dans le silence de l'esprit. L'homme doit donc renoncer à la pensée, au connu et bondir dans le vide s'il veut trouver la réalité. C'est cela la voie, la sadhana. Et une telle discipline n'est pas pour les poltrons.

Si, au cours de votre progression, vous avez des visions de Brahma, de Vishnu ou d'un autre grand personnage quelconque, vous êtes encore en train de penser, de rêver. Vos «visions» sont des hallucinations, des accidents de parcours. Au bout du monde, vous ne pouvez plus rien voir, plus rien penser. De fait, vous aussi aurez disparus. Seul le vide absolu subsistera. Seul le «rien» existe.

Avant d'en arriver là, vous éprouverez un désir incoercible de faire marche arrière. Votre mental se débattra avec l'énergie du désespoir. Ne vous y trompez pas, il vous faudra un courage peu commun pour sauter le pas. Un seul pas de plus... Et le miracle a lieu, la transmutation. L'esprit devenu miroir parfait, libéré de la moindre pensée, se déploie dans une clarté éblouissante.

Vous *savez* lorsque tout savoir a pris fin. Vous *voyez* lorsque vous ne cherchez plus à voir. Vous *existez* pour la première fois lorsque votre ego n'existe plus. La sadhana est la culbute dans la vallée de la mort. L'immortalité est à ce prix. Ne pensez plus, élancez-vous hors de l'agitation mentale. C'est cela, méditer. Je vous le répète inlassablement tous les jours.

Les pensées sont des vagues, rien que de l'écume, des bulles qui éclatent aussitôt formées. Aucune ne peut être profonde ou consistante. Dans les fonds marins, il n'y a pas de vagues. Les mouvements de l'eau ou du mental sont des jeux de surface. L'océan, la conscience ne sont pas les vagues, l'inverse est vrai. L'océan n'a pas besoin de remous superficiels pour exister, les vagues par contre sont inexistantes sans océan. De même, la conscience est nécessaire à la pensée, mais elle-même n'est pas altérée par le silence de l'esprit.

La conscience est l'origine, la source de tout. Si vous voulez voir cela, plongez sous les vagues, transcendez les pensées. Ne vous prélassez pas sur la plage. Kabir chantait : «Je suis parti à la recherche du Bien Aimé en restant stupidement assis sur la grève.» Je vous en prie, sautez. La grève n'est qu'un tremplin.

Il arrive qu'un homme entre dans l'eau et se contente de nager. Il n'est guère différent de celui qui reste au bord. Tout ce qui vous empêche de plonger et de vous perdre équivaut à la plage. Voyez ceux qui nagent dans le monde des pensées. Ils s'imaginent avoir pris le départ, être loin déjà des rives banales. Quelle illusion ! Ils ignorent encore tout des profondeurs qui soutiennent la surface.

En mourant, Mahavira dicta le message suivant destiné à Gautama, un disciple qu'il aimait beaucoup: «Dites à Gautama qu'il a bien traversé la rivière, mais pourquoi s'agrippe-t-il à présent à la berge ? Dites-lui de lâcher prise.» De quelle berge s'agissait-il ? De la berge de l'idéation dont ne parviennent pas à s'éloigner ceux qui font des brasses dans leur tête.

La vérité s'atteint en sombrant, non en nageant ou en gardant la tête hors de l'eau. Quittez la rive des pensées, plongez au fond du vide. Au Bihar, une jolie chanson dit ceci : «Ceux qui se noient à moitié se noient tout à fait. Ceux qui se noient tout à fait traversent l'océan.»

Soyez courageux. Noyez-vous et trouvez *Cela.* C'est tout ce que je vous demande.

7 – La grande mort.

Première question : *Selon vous, personne ne peut communiquer la vérité. Vos paroles sont-elles donc mensongères ?*

Mes paroles ne sont qu'une indication, ne les confondez pas avec la vérité qui est bien autre chose. Ne vous braquez pas sur celui qui indique, voyez plutôt *ce* qu'il indique. Regardez et vous percevrez la vérité. Elle ne peut en aucune façon être contenue dans les mots. Dès qu'on l'exprime, elle devient mensonge. Il faut la vivre, en faire l'expérience.

Deuxième question : *Vous nous conseillez la noyade. Comment s'y prendre ?*

J'en témoigne, rien n'est plus facile que de fondre dans sa propre nature. La seule condition est de ne plus réclamer l'aide du mental. La bouée des pensées vous maintient à la surface, elle vous empêche de vous noyer, de regagner le fond de votre être.

Nous avons pris l'habitude d'utiliser les pensées comme un support de tous les instants. Dès qu'une pensée nous quitte, nous en saisissons une autre, sans jamais prendre conscience de l'intervalle qui les sépare, du vide dans lequel elles prennent forme et s'effacent. Ces trouées pures entre deux nuages sont précisément le passage par lequel vous pouvez rejoindre l'infini. Ne limitez plus votre vie aux ondes qui parcourent votre mental. Faufilez-vous entre les idées, engagez-vous dans les trous qui émaillent leur défilé.

Comment réussir ? En étant conscients. Soyez comme un badaud qui regarde la foule dans la rue. Observez le train de pensées qui vous traversent l'esprit, ce ne sont que des ombres anonymes. Contemplez-les sans faire le moindre commentaire. Si vous pouvez les examiner calmement, avec détachement, le poing qui les enserrait se détendra automatiquement et vous serez projetés hors du trafic, dans le grand repos immuable et lumineux qu'aucun reflet passager ne peut affecter. Les intervalles entre les pensées étant vides, ils n'ont aucune base. Vous ne pouvez donc pas vous y tenir debout, préserver le «moi-je» n'est plus possible. Il sera absorbé, il mourra.

Cette noyade est votre seul refuge. Elle vous propulsera vers ce que vous êtes réellement. En vous fiant aux idées, vous êtes comme suspendus en l'air, loin de votre terre natale. Coupez les fils : vous serez miraculeusement portés par *Cela,* votre nature profonde.

Troisième question : J'essaie en vain de maîtriser mon mental. Or, vous dites que c'est facile. D'où viennent mes échecs répétés ?

L'idée de maîtrise du mental rend la maîtrise de celui-ci impossible. C'est pour cela que l'homme ne conquiert jamais rien. Pouvez-vous combattre votre ombre ? Voir que c'est une ombre suffit pour remporter la «victoire». Il ne faut pas lutter, mais connaître. Sachez ce qu'est votre mental, je ne vous demande rien de plus.

Un jour, quelqu'un demanda de l'aide à Bouddha : «Mon esprit est inquiet. Pourrais-tu me montrer comment l'apaiser ?» Bouddha répondit: «Où est-il ? Apporte-le moi, je l'apaiserai.» - «C'est là la difficulté, dit l'homme. Il m'échappe tout le temps, je ne parviens pas à le saisir.»

Je n'aurais pas dit cela, mais ceci : «N'essaie pas de t'en emparer, laisse-le tomber. L'agitation vient précisément de ce désir de l'immobiliser. Qui peut mettre la main sur une ombre ?»

Bouddha ajouta: «Regarde-moi. Je l'ai calmé, non ?»

Si vous vous contentez d'observer le mental sans intervenir, sans essayer de l'attraper ou de le soumettre, vous constaterez qu'il a disparu. Jadis, on se demandait quelle était la meilleure méthode pour dompter un cheval : épuiser la bête ou tirer sur les rênes. Et l'on a transposé pour en finir avec la turbulence du mental. Je ne recommande aucune de ces formules.

Je vous invite plutôt à regarder en vous. Il y a-t-il un cheval rétif dans votre tête ? Vous essayez de fatiguer, de contenir ou de discipliner une chose qui n'existe pas. Il n'y a rien dans votre cerveau, simplement un fantôme, l'ombre de votre ignorance. Eveillez-vous, vous verrez qu'en vous il n'y a pas plus de cheval à maîtriser que de mental à vaincre.

Quatrième question : *Vous nous demandez de renoncer aux idées. Aux bonnes pensées également ?*

Celui qui veut connaître son identité réelle doit abandonner le bien comme le mal et renoncer à tout contenu mental. L'esprit doit être vide pour percevoir la lumière intérieure. Les pensées, qu'elles soient sublimes ou sordides, sont toutes surajoutées, acquises. Elles viennent de la périphérie, elles vous sont fondamentalement étrangères. Elles ne sont pas vous, elles entrent en vous et couvrent votre véritable nature de chaînes. Brisez-les. Que les boulets de l'idéation soient en fer ou en or revient au même.

Tout ce qui n'est pas votre cœur profond est emprunté. Vous êtes conscience pure, inaccessible aux impressions et aux stimulations du monde extérieur. L'âme ne se manifeste que libérée des influences et des conditionnements. Vous ne la découvrirez qu'après avoir nettoyé, dépollué et assaini votre mental. Vous êtes bourrés de pensées et plus vous devenez érudits, savants, avertis des choses religieuses, plus vous vous éloignez de la vision divine. Dire que l'homme est considéré comme exceptionnel et supérieur lorsqu'il peut réciter les saintes écritures de A à Z ! C'est incroyable.

Un jour, un maître dit à un de ses disciples très instruit : «Tout va bien, mais il te reste un défaut.» Le disciple réfléchit longtemps sans parvenir à trouver d'erreur dans son comportement. Le maître finit par lui dire : «Il y a trop de religion en toi. C'est ton seul défaut, mais il est de taille.»

Comment peut-on avoir trop de religion en soi ? C'est simple. Lorsque vous connaissez trop de doctrines religieuses, lorsque votre intellect est trop absorbé dans des pensées spirituelles, votre esprit s'appesantit et votre âme ne peut s'élever, déployer ses ailes dans le ciel de la vérité.

Soyez vides. Débarrassez-vous de toutes les pensées, de toutes les impressions, de tous les sentiments, et voyez ce qui arrive. Aucune merveille ne dépasse ce qui naît du vide. Dieu s'avance dans le désert, le «rien» vous montre votre vrai visage.

Cinquième question : *Je vénère une statue. Or, je crois comprendre que selon vous, aucune image divine n'est nécessaire. Me conseillez-vous d'y renoncer ?*

Je ne vous préconise aucun renoncement et aucune adhésion. Je vous demande de vous éveiller. Quand vous aurez cessé de rêver, une autre vie débutera. Le comportement change chaque fois que votre conscience atteint un nouveau palier. En grandissant, l'enfant se désintéresse spontanément de son ours en peluche. Il se détourne des jouets sans que cela ne lui coûte le moindre effort.

Il était une fois un sadhu qui vivait seul dans une hutte ouverte à tous les vents. Comme il n'y avait rien à voler, les portes étaient superflues. Un jour, des soldats passèrent par là et demandèrent de l'eau. L'un d'eux s'étonna de ne pas voir d'image pieuse dans le logement du saint homme. «La hutte est fort petite, expliqua l'ermite. Croyez-vous qu'il y a de la place pour deux ?» Cela amusa beaucoup les soldats. Le lendemain, ils revinrent avec un présent, la statue d'un dieu. «Je n'en ai pas besoin. Dieu vit seul ici depuis longtemps. Moi j'ai disparu, car ce logis, dit le sadhu en montrant son cœur, est trop petit pour deux.»

Le divin est invisible, il n'a pas de limite. La conscience n'a pas de forme. Elle est indéfinie. Elle n'a ni début ni fin, car ce qui *existe* sans attributs ne peut ni commencer ni avoir de terme.

Les idoles sont puériles. Vous adorez ce que vous avez vous-mêmes fabriqué à votre image et à votre ressemblance. En définitive, que faites-vous d'autre si ce n'est vous honorer vous-mêmes ? C'est le summum de l'illusion, de l'égolâtrie et de la stupidité.

Dieu ne doit pas être adoré. Il doit être vécu. Laissez les temples, installez le divin chez-vous, dans votre cœur, dans votre souffle. Comment est-ce possible ? En abandonnant votre credo, votre «je crois en moi-je». Tant que votre personne sera votre préoccupation chérie, il n'y aura pas de place pour l'ultime en vous. Kabir chantait : le sentier de l'amour est tellement étroit qu'on ne peut y marcher côte à côte.

Un certain soir où j'étais resté éveillé jusqu'à une heure tardive pour lire, une surprise m'attendait. En éteignant la lampe, je m'aperçus que la pleine lune déversait sa clarté par la fenêtre et inondait ma chambre de son nectar. Une flamme minuscule m'avait empêché de voir cela plus tôt. A cet instant, j'ai compris que la lumière divine ne pourrait pas se révéler tant que la chandelle du «je» brûlerait en moi.

Les expressions telles que l'extinction du moi, le nirvana, le samadhi signifient toutes atteindre le divin. Ce sont des synonymes. Ne vous amusez plus à élaborer des images représentant la divinité, je vous en prie. Consacrez-vous à la destruction de l'image mentale qu'est le «je», l'ego. Son absence inaugurera la présence de Dieu.

Comme il est alors aisé d'appréhender la vérité ! Ce qui est simple et aisé a toujours l'air difficile, parce qu'il est également facile de l'oublier. Nous nous occupons de ce qui est loin et ardu et perdons de vue ce qui est à la porté de notre main. Nous nous soucions des autres et restons nous-mêmes indigents, nous délaissons notre propre nature.

Parfois, le public s'identifie tellement aux acteurs d'une pièce de théâtre ou d'un film qu'il ne se rend plus compte de son état de spectateur. Cela vous arrive constamment dans la vie de tous les jours. Celle-ci est une vaste scène. Les événements extérieurs vous fascinent et vous oubliez que vous êtes l'instance qui voit, la conscience. Pour connaître la vérité, pour découvrir votre essence, une seule chose est nécessaire : vous éveiller et savoir que vous êtes dans une salle de spectacle, c'est tout.

Votre comportement traduit très bien votre turbulence. Ne sentez-vous donc pas que votre mental n'est jamais équilibré, au repos ? Debout, assis ou couchés, inactifs, affairés ou endormis, vous émanez de la tension, de l'agitation. Calmez-vous, s'il vous plaît. Pour se manifester, la joie inaltérable et la musique intérieure qui appartiennent à votre essence divine ont besoin d'une toile de fond de silence. Le tumulte est en vous. Le bruit extérieur est anodin. Pour le cœur content, le vacarme du monde est inexistant. Le seul vrai problème est votre propre nervosité, votre tohu-bohu mental. Nulle part dans la nature ne se rencontre de trépidation égale à celle de votre esprit.

Pourquoi êtes-vous privés de la grâce, de la fluidité, de l'innocence des plantes, des animaux, des rivières ? Parce qu'en vous arrogeant une identité particulière, le carnavalesque «moi-je», vous vous êtes considérés comme séparés, différents de tout le reste. Votre inquiétude, votre agressivité, vos angoisses, vos tensions et votre désespoir ont tous l'ego pour dénominateur commun. Par conséquent, avant d'entreprendre quoi que ce soit de grand ou de petit, expulsez l'usurpateur, le roi «moi-je». Une paix divine se répandra en vous.

En écoutant le vent, soyez vent. Sous l'averse, soyez pluie. Soyez ciel avec le ciel, obscurité avec la nuit, lumière avec les rayons du soleil. Ne vous isolez pas. Vous êtes une goutte d'eau, laissez-vous choir dans l'océan de l'existence et goûtez la beauté, l'harmonie, la réalité de cela. Veillez à être lucide en toute chose. Prenez conscience du moindre de vos gestes, de la plus fugitive de vos pensées, de la plus ténue de vos émotions. Cessez de somnambuler. La vigilance fera de votre esprit un pur miroir.

La méditation finit par irradier dans la vie de celui ou de celle qui se met à exister pleinement, dont le comportement devient conscient de part en part. L'état méditatif ne vous quittera bientôt plus, ni le jour ni la nuit. Il purifiera vos actes, car l'être vraiment conscient, totalement éveillé, est incapable de faire du tort à autrui. Le mal ne peut être perpétré que dans l'ignorance, dans l'aveuglement. Il puise sa force dans vos illusions.

Le faîte de la méditation ou du samadhi est ce que j'appelle «la grande mort». Votre corps mourra, c'est évident, mais vous en prendrez un autre et renaîtrez, car la mort physique n'entraîne pas la psyché, l'ego, dans la tombe. Les morts et les réincarnations se succéderont jusqu'au jour du samadhi, de la délivrance.

Le samadhi est la grande mort parce qu'il dissipe le «moi» et arrête la roue de la naissance et de la mort. Ce qui reste alors est l'existence pure, éternelle. Cette grande mort est également dite moksha, émancipation, Brahma, Dieu.

Je vous demande de considérer dhyana, la méditation, comme un repos et non comme une activité. Le terme «non action» désigne cela, le calme absolu, la cessation de l'«agir». Lorsque vous ne faites plus rien et que votre esprit est devenu immobile, il émerge une chose que jamais les enseignements religieux ne pourront vous apprendre. Vous verrez, de façon immédiate et directe, ce qui se trouve au cœur de la vie, au centre de toutes les actions. Vous verrez la source, le «créateur» de tout.

Sarahapada a dit : «0 mental, va et repose-toi en ce lieu que le soleil et la lune ne peuvent atteindre, dans lequel même l'air n'ose entrer.» Ce lieu se trouve en vous, vous seul pouvez y pénétrer. C'est atman, l'âme. Votre corps est accessible aux autres. Le monde peut entrer dans votre organisme parce que celui-ci fait partie de celui-là. Le corps est une forme du samsara, les sens en sont les portes. Votre mental est un pot-pourri d'impressions venues de l'extérieur par des voies sensorielles.

Atman, l'âme, existe en dehors et au-delà du corps, de ses pensées, de ses sentiments. Celui qui ne retrouve pas son centre vide et pur, celui qui ignore son identité, son âme, vit en vain. Car rien n'a de valeur lorsque la conscience est absente.

Samsara, le monde du transitoire, de l'éphémère, et nirvana, la délivrance, l'avènement du Soi éternel, ne sont pas deux choses différentes. Le fait de les distinguer ne concerne pas leur nature. Les différences ne sont pas objectives. Samsara n'est autre que nirvana, mais *vous* les appréhendez comme différents. C'est votre cécité qui introduit la distinction. La réalité est une, c'est *vous* qui disséquez, qui introduisez une dualité. Au point de vue de la connaissance, il y a union, fusion. Au point de vue de l'ignorance, il y a différence et même opposition. Ce que l'homme endormi prend pour samsara est nirvana pour l'éveillé. Ce qui est ignorance pour le monde est connaissance pour l'âme. La question centrale, le seul problème est donc de renverser votre monde intérieur, votre regard, et non de modifier le monde extérieur. Si vous changez, tout change. Vous êtes à la fois samsara et nirvana.

La vérité ne peut être achetée, quel que soit le prix que vous soyez disposés à payer. Personne ne peut vous la donner ou vous la vendre. Elle est le fruit du développement de votre conscience.

Un jour, l'empereur Bimbasara se rendit auprès de Mahavira: «Je cherche la vérité, dit-il. Je te donnerai tout ce que tu souhaites, mais il me faut cette connaissance qui met un terme aux souffrances et aux peines.» Il croyait pouvoir faire main basse sur la vérité comme il s'était emparé du monde. Voyant l'ego de Bimbasara à l'œuvre, Mahavira dit: «Votre Majesté doit d'abord aller voir Punya Shravak, un citoyen de ce pays, et obtenir le fruit de sa méditation. Cela rendra votre voyage vers la délivrance moins ardu et l'accès à la vérité plus facile.»

Bimbasara se rendit auprès de Punya Shravak et lui dit : «J'ai quelque chose à te demander. Vends-moi le fruit de ta méditation, ton prix sera le mien.» «Votre Majesté, répondit Punya Shravak, la méditation signifie sérénité, avoir l'esprit libéré de la tentation et de la haine et demeurer imperturbable en soi-même. Comment une personne peut-elle donner cela à une autre ? Il est impossible de l'acheter ou de le recevoir. Vous devez trouver vous-même.»

Il n'y a pas d'autre moyen. La vérité ne peut vous être remise ni comme cadeau ni comme aumône et vous ne pouvez pas l'accaparer de force. Toute violence est un mouvement de l'ego et celui-ci ne peut coexister avec la vérité. Vous devez l'effacer au point de devenir un zéro. Le divin n'entre que par la porte du vide. N'essayez pas de le prendre d'assaut, il ne répond qu'à la sensibilité et à la réceptivité du «rien» en l'homme.

Houei Neng disait de la voie qui mène à la vérité qu'elle était culture par la non culture. Non culture signifie non recours à la force, non agir. Ce n'est pas une performance, mais une évacuation. L'homme réussit dans la mesure où il se défait de son ego.

Que devient l'eau de pluie ? Elle ne reste pas sur les collines, elle dévale les pentes et va remplir les fossés. La vérité a une nature similaire à celle de l'eau. Par conséquent, soyez complètement vacants, disponibles, elle vous comblera.

La vérité est en vous, elle est en moi. Ne la cherchez nulle part ailleurs, creusez le puits de l'âme avec la pelle de la méditation, écartez tout ce qui appartient au monde extérieur, dégagez votre nature. Celui auquel vous aspirez est là, tout près. En vous.

8 – Le Maître de céans.

Je suis heureux de vous revoir. L'ardeur de votre désir, votre soif de vérité sont perceptibles. Votre cœur et le mien battent au même rythme. C'est magnifique, rien n'est plus beau que la nostalgie du divin.

Que vais-je vous dire ? Vous attendez mes paroles. En de tels moments, l'on se rend bien compte de l'impuissance des mots. Ils conviennent lorsqu'on n'a rien de particulier à dire. Mais lorsqu'il faut exprimer quelque chose de vital, ils échouent lamentablement. Il ne peut en être autrement. L'expérience de la béatitude, la vision de la beauté sont tellement subtiles que cela ne ressemble à rien de connu. En essayant d'en parler, l'on constate immédiatement que le verbe n'a aucun sens et tue immanquablement la réalité vivante qu'il tente de contenir. L'esprit a disparu, il ne reste que la lettre.

Alors, que vais-je vous dire ? Ne vaudrait-il pas mieux se taire ? Quelle douceur, si nous pouvions rester assis en silence, calmement, si vous pouviez vous approcher du réel sans le détour du mental. Je pourrais me taire, vous ne seriez pas obligés d'écouter et pourtant la vérité se dévoilerait, parce qu'elle est en chacun de vous. La musique que vous voulez entendre s'élève à tout moment dans votre cœur et votre quête de *Cela* est une prière constante.

Aspirez à l'ultime et attendre silencieusement sont des prières.

Ce que l'être humain veut trouver est en lui. Vous venez ici pour m'écouter, alors que tout est depuis toujours au fond de vous. Vous ne pouvez pas perdre votre condition originelle, votre existence, votre être, le seul bien qui soit précieux ne peut vous être enlevé. Or, que faites-vous ? Vous tâtonnez dans tous les sens et pleurez après ce qui ne vous a jamais quitté. Quelle aberration !

Je me souviens d'un beau sermon dont j'ai oublié l'auteur. Un jour, des moines s'étaient rassemblés en grand nombre dans un temple, un enseignant devant s'adresser à eux. L'orateur arriva fort en retard. Un moine lui posa d'emblée une question: «Qu'est-ce que la vérité ?» La salle vibrait d'une attention intense. Le visiteur était considéré comme un éveillé, se réponse était attendue fébrilement. Voici ce qu'il dit : «Oh moines !» Cette exclamation résonna longtemps dans le silence de la salle. Puis le maître quitta les lieux sans rien ajouter.

Comprenez-vous cela ? Qu'avait-il dit ? Tout, j'en suis convaincu. Il avait formulé tout ce qui valait la peine d'être exprimé. C'est la même chose que je veux vous communiquer, cette chose précieuse entre toutes qui ne se prête pas au discours. Voici ce que signifie : «Oh moines !» Ne cherchez pas la vérité dans le monde. N'interrogez personne pour être informé à son sujet. Si elle existe, elle ne peut exister qu'en vous. Voilà pourquoi cet homme n'en a pas parlé. Il a simplement interpellé la congrégation comme on appelle quelqu'un pour l'éveiller. C'était la seule réponse possible.

Abolir l'ignorance équivaut à trouver la vérité. S'éveiller est la seule voie. Vous dormez, vous ne voyez donc pas ce qui est évident, ce que vous *êtes.* Vos songes vous emmènent très loin à la dérive, les mains tendues vers ce que vous possédez déjà, à l'exemple du chevrotin porte musc qui, dans son délire, poursuit désespérément l'odeur qu'il exhale lui-même.

Le monde extérieur ne vous procurera jamais ce qui est éternellement présent en vous, dussiez-vous vous tuer à la tâche. Les démarches qui peuvent vous mettre en contact avec les phénomènes périphériques ne conviennent absolument pas pour le voyage vers le centre de vous-mêmes. Là, toute entreprise est vaine. Il ne faut pas chercher, il faut vous éveiller. L'homme qui s'est adressé aux moines n'a pas prêché, il a appelé. Mahavira, Bouddha, Krishna, le Christ ont appelé eux aussi. Leur enseignement n'en était pas un, c'était un tocsin.

Je crie, moi aussi. Entendez-vous ? Me permettrez-vous de perturber votre sommeil, de briser vos songes ? Rêver vous semble gratifiant, consolant... Prenez garde, vous vous intoxiquez de plus en plus, la paix, la sérénité, la béatitude s'éloignent inexorablement.

Excusez-moi, mais je n'arrêterai pas de taper sur le clou. Que puis-je faire d'autre ? Vous communiquer la vérité est exclu, mais vous tirer de votre léthargie et vous pousser à découvrir votre nature réelle, oui, je peux m'y atteler. Tant que vous dormirez, rien de tout ce que vous pouvez faire ne sera d'une utilité quelconque. Ce que le dormeur appréhende n'est encore et toujours qu'une illusion.

Ne vous souciez que ce cela : vous éveiller, reprendre conscience. Le reste suivra sans efforts. N'attachez aucune importance aux pensées, aux émotions, aux actes que vous imaginez être «vous». Vous hallucinez. Rappelez-vous à tout moment que vous ne vivez pas, vous rêvez. Aussi longtemps que vous ignorerez ce que vous êtes, vous ne pourrez rien faire de bon, de beau ou de bien dans le sens profond de ces termes. Votre savoir, votre comportement, tout est nécessairement mensonger. Vos croyances, vos opinions, vos choix sont tous aveugles. Les routes que vous prenez sont toutes des impasses. Pouvez-vous vraiment vous rendre quelque part ? Vous rêvez que vous avancez, c'est tout.

Le sommeil dont je parle est l'absence de connaissance de soi. Que faire ? Tout d'abord, bien voir les éléments qui vous empêchent de vous lever de votre couche. Avant d'aspirer à la spiritualité, sachez ce

qu'est «la religion» et aussi en quoi consiste ce qu'on vous sert comme telle. Ce que les Eglises vous proposent sont des collections de somnifères. «La religion est l'opium du peuple», déclarait Karl Marx. C'est faux pour ce qui est de la religion authentique, mais pertinent si l'on prend pour «religieuses» les doctrines dites spirituelles. A l'instar de Karl Marx, vous confondez la religion et les manipulations qui ne sont qu'une administration de drogues, de narcotiques.

Qu'est-ce que la religion ? La pensée peut démontrer ce qu'elle n'est pas, rien de plus. Pour savoir ce qu'elle est, il faut en faire l'expérience, méditer, traverser une sadhana.

Soyez attentifs, voici un point capital si vous voulez sincèrement y voir un peu plus clair : ne croyez rien au départ, n'acceptez aucune idée comme allant de soi, aucun dogme comme intangible. Laissez tomber tout ce que vous avez cru, tout ce que vous pensiez savoir, ne conservez pas la moindre «vérité établie». En ce qui concerne la spiritualité, tout credo n'est qu'un tas de poncifs. Abordez la vérité dans un calme total, l'esprit parfaitement vide, attentif et réceptif. Ne pensez rien, cela ne ferait que brouiller et déformer votre vision. Cela ne vous montrerait qu'une projection de ce que vous pensez déjà, en d'autres termes vous fabriqueriez une chimère.

Ayez donc l'esprit vierge, ne supposez rien de particulier. Pas la moindre hypothèse ne doit subsister. Utilisez votre propre intelligence, sinon vous ne vous dégagerez jamais de la toile d'araignée qui encombre votre cerveau. Votre savoir ne serait pas connaissance, mais mémoire et fantasme.

Votre imagination est terriblement féconde, vos constructions mentales enveloppent la vérité d'un épais brouillard. Si vous décidez que Dieu, l'âme ou la vérité sont comme ceci et comme cela, vous serez l'esclave de vos croyances. Elles vous procureront la conviction rassurante que vous savez pas mal de choses, alors que vous ne savez rien du tout. Vous aurez un aperçu de l'allure qu'ont vos agencements mentaux, rien de plus.

Vous ne l'ignorez pas, votre esprit est infatigable lorsqu'il s'agit de rêver. Vos désirs créent de toutes pièces des situations et des phénomènes qui n'existent pas. Les romans vous tiennent lieu de réalité.

Les songes qui vous viennent lorsque vous dormez ne sont pas les seuls. Vous savez très bien que vous rêvez aussi tout au long de la journée. Vous interprétez tout, vous ne voyez rien.

Si vous chérissez une certaine image de la divinité, si vous lui donnez un rang spécial dans votre monde onirique et vous inclinez devant elle avec suffisamment d'ardeur, vous finirez par avoir des émotions intenses et des visions puissantes. Autrement dit, des rêves qui tournent franchement au délire. Les formes mentales deviennent tellement contraignantes que vous les percevez comme tangibles, extérieures à vous.

Le chrétien verra un crucifié, le dévot de Krishna verra l'amant bleu, et ainsi de suite. Retenez bien que ces films n'ont rien à voir avec la réalité, car il n'y a pas trente six vérités. Je ne vous demande pas de renier un Dieu pour vous prosterner devant un autre. Ni de troquer un concept contre un autre. Je vous enjoins de renoncer aux idées, elles sont toutes préconçues. Les croyances rapetissent automatiquement votre intelligence. Les dogmes ont provoqué un compartimentage insensé, un foisonnement de sectes. Ce n'est pas cela, la religion.

Pour connaître la vérité, abstenez-vous de toute théorie la concernant. Soyez innocents, impartiaux, indépendants. La vérité se déverse comme une manne céleste sur celui qui n'a aucune notion à son sujet, pas la moindre expectative. Sachez qu'il ne faut pas vous efforcer de comprendre la vérité, mais de sortir de vos rêves, de vos fantasmes, de vos catéchismes.

Qu'est-ce que c'est, «réaliser la vérité ?» La fin des hallucinations, la délivrance qui vous montre le réel. Vous rêvez. Vous ne voyez pas ce qui est *là.*

La vérité existe parce qu'elle ne peut pas faire autrement. Que vous la connaissiez ou non, elle *est. Vous* n'existez pas, vous êtes votre propre élucubration. Ne cherchez donc pas la vérité, devenez vous-mêmes authentiques. N'espérez pas réussir en vous racontant des histoires, en vous berçant de contes de fées. Eveillez-vous.

Aucune mise en scène n'est nécessaire, seulement la vision, l'expérience directe. L'esprit libéré des brumes du sommeil voit enfin le réel. Vous appréhendez le monde lorsque votre conscience se fragmente en se tournant vers ce qui n'est pas elle et se trouve en état de dualité, de «mental».

Vous percevez la vérité lorsque votre conscience n'est plus divisée et repose dans son unité originelle. Toutes les opinions, toutes les croyances sont des conjectures, des barrières, des freins. Jamais la vérité ne sera découverte par cette voie.

Je vous en prie, ne pensez rien dans le domaine de la vérité. Vous deviendriez fous, convaincus que vos délires sont la réalité. Un esprit ignorant ne peut rien concevoir de vrai. Ne pensez pas à ce que la vérité peut être, vous ne le saurez jamais. Vous êtes aveugles, ne l'oubliez pas. Vous êtes incapables de voir et tout ce que vous pensez sera toujours faux. Vous ne percevez même pas la nuit dans laquelle vous vous trouvez. Comment pourriez-vous appréhender le jour ? Guérissez !

Réfléchir ne vous rétablira pas, parler de la lumière divine ne vous rendra pas la vue. Or, c'est ce que vous faites : vous pensez, vous parlez sans jamais entamer le traitement salvateur. C'est étonnant ! Ceux qui commentent le plus la vérité sont les moins pressés de la découvrir. S'ils la connaissaient, ils se tairaient. Ou alors ils parleraient de la restauration de la vue. Car dès que vous avez des yeux pour voir, vous voyez.

Les termes «vision» et «lumière» peuvent vous fourvoyer. S'ils vous incitent à raisonner, vous parcourrez de grandes distances sans parvenir à aucune destination, vous tirerez d'innombrables conclusions dont pas une ne résoudra vos problèmes. Les phrases au sujet de l'eau, même les plus savantes ou les plus poétiques, n'étancheront pas votre soif.

La voie, la sadhana n'est pas une affaire d'érudition, mais de guérison. Penser à la lumière est une démarche philosophique ou théologique. Voir la lumière est religion. La raison vous procure un bagage intellectuel. La sadhana vous donne la vision spirituelle, vous permet de vivre le divin. La première décrit l'eau. La deuxième vous désaltère. La première soulève des questions. La deuxième procure les réponses.

Voulez-vous qu'on vous communique la formule de l'eau ou bien voulez-vous boire ? Etes-vous attirés par les informations ou bien aspirez-vous à la connaissance ?

L'intellect vous rend de plus en plus compliqués et dilate continuellement votre «je». C'est pour cela que vous êtes avides d'informations, de savoir. La sadhana vous rend de plus en plus simples, innocents. Et la connaissance ultime de soi dégonfle totalement la baudruche de l'ego, elle vous «tue». Les possessions de tous ordres, y compris mentales, ravitaillent votre personnage social, ce qui explique pourquoi ce dernier en réclame toujours davantage.

Les pensées sont aussi des acquisitions particulièrement insidieuses. Elles entretiennent et nourrissent l'ego d'une façon très subtile avec une impunité qui fait leur force. L'arrogante hypocrisie des bien pensants, comme celle des gens de bien, n'est pas accidentelle, elle est la conséquence naturelle de la pensée («Je pense donc *je* suis»).

A l'origine, votre esprit n'est pas contaminé. Vous naissez purs. Par la suite, les pensées qui fourmillent dans le monde s'introduisent et s'incrustent dans votre crâne. L'âme ne pense pas, elle *est.* Les idées l'entourent et si vous vous y attachez, elles forment finalement une sorte de muraille qui engonce votre conscience. L'aveugle peut recevoir de l'extérieur des indications sur la lumière, mais la perception de la lumière, la sensation de *voir* ne peut venir que de l'intérieur. Apprendre est acquisition. Vivre est énergie. L'information est puisée en périphérie. L'élan vital surgit du cœur profond.

Or, l'obtention de quelque chose confère une impulsion, une excitation qui ressemble de loin à une sorte d'injection de vitalité. C'est une illusion très forte et très séduisante pour l'ignorant, le «je» s'en repaît. Mais ce «je» n'est vivace qu'en apparence. De fait, il est inconsistant. La moindre étincelle de lumière le fait éclater comme une bulle de savon. C'est pour cela que votre énergie réelle est totalement exempte d'ego.

Soyez attentifs, il est capital de voir ce qui distingue le savoir et la sagesse. Dans le voyage intérieur, le faux savoir, l'illusion du «je sais» est un écueil beaucoup plus grave que l'abrutissement. Cette impression que «vous» pouvez savoir vous rend vulnérables aux pensées ambiantes et fait de vous des gloutons intellectuels. Au lieu de parvenir à la connaissance de votre condition première, vous aiguisez votre langue et bourrez votre cerveau de références livresques. Un jour ou l'autre, vous vous imaginerez que la vérité n'a plus de secrets pour vous.

Les mots s'inscrivent dans votre mémoire. Ils se disposent en questions. Et les questions produisent automatiquement des réponses. Cette dégradation vous ôte votre faculté de discrimination, vous voilà actionnés par des mécanismes externes, étrangers à votre âme. Pour accéder à la connaissance de soi, il faut donc commencer par décaper l'intellect, éradiquer toute les idées reçues, se dépouiller de tout ce qui n'est pas le Soi. Votre problème ne peut recevoir qu'une solution : la vôtre. Personne ne peut vous aider. Personne ne peut vivre à votre place.

La solution ne vient jamais d'ailleurs, elle est contenue dans le problème. Si la question est intérieure, comment se pourrait-il que la réponse soit extérieure ? C'est dire que la vérité ne peut être apprise, je le répète. Elle doit être dé-voilée, dé-couverte. C'est cela, la différence fondamentale entre celui qui a étudié les saintes écritures et celui qui a regagné son centre vide.

Pour le monde, être éduqué suffit amplement. Dans la sphère du divin, cela n'a pas le moindre poids. Au contraire, l'esprit vaniteux est tombé bien en deçà de son point de départ.

Que peuvent vous procurer les informations ? Une notion de ce qui n'est pas votre nature lumineuse : le monde. Vous ne «connaîtrez» jamais le monde de l'éphémère. Ce qui est hors de vous est appréhendé de l'extérieur, vous aurez beau vous rapprocher, l'écart subsistera. Il vous est loisible d'établir un contact avec ce qui n'est pas vous, de récolter des informations plus ou moins vagues et de les combiner dans votre tête, mais vous n'aurez jamais la connaissance, l'expérience vivante intérieure. Vous pouvez savoir beaucoup de choses «à propos» de tel ou tel phénomène, le phénomène lui-même vous échappera à tout jamais.

Or, pour connaître (naître avec), l'abolition de toute distance est une condition première. Vous pouvez donc connaître ce que vous *êtes,* mais pas ce qui est séparé de votre propre être. La distance peut être abolie si elle est imaginaire. Elle ne le peut pas lorsqu'elle est réelle.

Une seule chose est totalement proche de moi : moi-même. Cet être que je suis ne peut pas s'écarter de moi, il est Moi, mon vrai centre. Et je ne peux rien connaître si ce n'est *Cela.* Si je crois m'en être éloigné, je me leurre. Comment pourrais-je me quitter ? Moi seul suis au cœur de mon être, c'est là que se trouve mon havre, mon foyer, le trône de ma perfection. Et c'est la seule chose que je puisse *connaître.*

Retenez que nous ne pouvons pas connaître le monde. Nous avons certaines notions à son sujet et pouvons dès lors l'aménager, le détruire même. C'est tout. Par contre, nous pouvons connaître notre réalité. Les informations sur atman, l'âme, sont impossibles. Voilà pourquoi les shastras, les livres, les mots, les idées suffisent pour entrer en relation avec le monde, l'univers du non Moi, et sont inadéquats pour ce qui est du Moi. La science est une «écriture», un shastra, un amalgame d'informations et de théories au sujet des objets, des phénomènes. La religion est une sadhana, une expérience vivante, la voie qui mène à la connaissance de soi.

Je ne prêche pas, tout sermon est stérile. Vous avez besoin d'un traitement pour guérir. Je ne m'étendrai sur aucune doctrine spirituelle, elles ne mènent à rien. Je vous parlerai de la méthode qui vous permettra de voir par vous-mêmes. Je ne le répéterai jamais assez : la pensée est nécessaire dans les domaines où vous ne pouvez pas avoir de vision, dans le monde. Elle ne doit pas se mêler de l'univers où règne la vision. A l'aveugle, il faut expliquer la route. L'homme qui voit, voit sans instructions.

L'idéation n'est pas un signe d'intelligence, mais d'une carence. C'est une prothèse. La connaissance véritable est sans pensées, elle est conscience infinie, expérience immédiate, fusion. Rien ne peut l'enseigner, la créer ou la provoquer. Le savoir n'est pas et ne sera jamais connaissance. L'exploration du monde ne vous transforme pas. Il change votre aspect extérieur, vous changez de vêtements pourrait-on dire. Votre ego est toujours là et la sagesse absente. Dans de telles conditions, votre hypocrisie s'aggravera à mesure que vous vous parerez de belles couleurs et vous vous pousserez du col.

Un gouffre existe entre ce que l'homme *est* et ce qu'il *croit* être. Le conflit qui se poursuit en lui, entre le centre radieux de son être et sa carapace sociale ruine non seulement sa propre vie, mais aussi celle des autres. L'enseignement dit spirituel ou religieux peut modifier votre masque. La transfiguration exige tout autre chose : l'abandon de tout ce qui n'est pas atman en avançant dans la voie de la sadhana, ce qui est absolument intime, personnel et non communicable. Personne ne «détient» la vérité, elle est vôtre, elle est vous, votre réalité. Celui qui prétend vous la conférer vous trompe, vous propose un leurre. Ce qui peut être transmis est toujours un objet, jamais la réalité. Celle-ci est éminemment subjective et ne se révèle qu'à l'être qui la vit. Pour la connaître, écartez les couches qui vous tiennent lieu d'identité, rejetez tout ce qui vous obstrue. Désapprenez. Lorsque les visiteurs auront quitté votre demeure, vous distinguerez l'hôte, le maître de céans.

On vous parle de tout et de rien et aussi de ce qui est réel, vrai. Mais pas de la façon de découvrir votre propre réalité. On n'enseigne plus la méthode, la sadhana qui mène à la connaissance de soi. C'est une catastrophe. Ces omissions coupables réduisent l'homme à son corps. En vous y identifiant, vous cessez de vivre, vous vous enterrez vivants.

Les religions n'ont rien de religieux. Ce sont des sectes, des mascarades. La religion est une, il ne peut y en avoir qu'une. Le dharma est le dharma. La religion continuera d'être évincée par les croyances tant que vous vous contenterez de paroles, de commandements, de dogmes, de toutes ces choses qui vous opposent les uns au autres. C'est stupéfiant. Les autorités dites morales osent déclarer que leurs discours, responsables de la haine parmi les hommes, rapprocheront les hommes du divin ! Ce qui crée la discorde en l'homme et parmi les hommes ne conduira jamais l'être humain à la lumière. Il n'est pas possible de récolter la paix en semant la tempête.

La multiplication des Eglises est une manifestation de l'inconscient. L'être qui accède à la connaissance de soi, qui redevient ce qu'il n'a jamais cessé d'être, ne peut plus être un hindou, un chrétien, un musulman. Il est religieux, il cesse d'être sectaire. Qu'est-ce qu'une institution peut avoir de spirituel ? Toutes les organisations sont profanes, sociales. Leur base est l'ignorance qui sécrète la peur et celle-ci engendre la violence. Leur but n'est pas la vérité, mais la sécurité. Les nations, les groupes, les associations de tous genres ont un seul moteur : l'angoisse. Et l'homme qui a peur souhaite par dessus tout faire peur aux autres. C'est pour cela que le nombre est un souci permanent de toute institution. Etre nombreux dans la même galère est synonyme de pouvoir et celui-ci donne une impression de sécurité. La défense et l'attaque sont d'autant plus aisées. C'est exactement ce que les sectes font depuis la nuit des temps. Et cela continuera.

Les institutions dites religieuses ne conduisent pas l'homme vers le divin, leur fonction n'est pas de cet ordre. La religion digne de ce nom (dharma) n'est pas un événement social. Elle est le bouleversement complet, totalement intime, de l'être humain. Elle s'opère dans la solitude absolue de l'âme et n'a aucune connexion avec ce que vous faites aux autres, elle est ce que vous faites de plus profond à vous-mêmes. Dharma est l'épanchement de votre cœur dans votre cœur, les retrouvailles de votre âme.

Ne posez qu'une seule question : «Qui suis-je lorsque je suis seul, sans compagnie, sans activité ni physique ni mentale ?» Les églises, les mosquées, les temples peuvent-ils répondre ? Ce sont des manifestations du samsara, du monde extérieur. Aucun pèlerinage dans l'espace et dans le temps n'aboutira jamais en vous, au temple de la joie, de la beauté, de l'amour et du mystère vital qui resplendit en tout homme, en toute femme. Tant qu'il ne sera pas rétabli en lui-même, l'être humain peinera en vain, rien ne remédiera à ses souffrances, à sa dégradation.

Vos sens corporels vous tirent vers l'extérieur. Les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, la peau sont ouverts vers la périphérie. Votre mental aussi. Il capte l'écho de ce qui se passe au dehors. C'est pour cela qu'il projette ses idoles au loin : afin de les voir, de pouvoir se rendre auprès d'elles. Chaque homme fabrique le poison qui l'arrache à la vie. Il élabore lui-même les fantasmes qui sapent son intelligence et boit délibérément la coupe qui l'intoxique.

Quittez la scène, allez voir derrière les coulisses. Vous appréhendez le monde par la porte des sens. *Celui* qui perçoit est en vous et ne peut être approché par ces voies-là. Toutes les difficultés plongent leurs racines dans votre incapacité de comprendre cela : que vos sens et votre mental sont de petites fenêtres sur l'extérieur et que jamais ils ne vous montreront ce qui est intérieur. Pour trouver votre nature divine, vous devez faire volte-face, renoncer à vos tactiques sensorielles et mentales habituelles, oublier la surface et plonger. Vous n'aurez jamais la certitude immédiate et vivante que les choses perçues par le mental ou par vos sens sont bien telles que vous les voyez.

Vous interprétez, vous comblez les lacunes en inventant des théories. Qui me dira si vous êtes là, devant moi ? Je me trouve peut-être en plein rêve. Mais l'instance qui voit, la conscience qui éclaire ne peut être un songe. Le personnage d'un rêve ne sait pas qu'il est un personnage rêvé. Le faux ne peut pas dénoncer sa propre fausseté. Seul un regard clair peut voir le vrai et aussi le faux. Aussi, je dis que l'être humain est vérité, c'est sa nature, son être. Creusez en vous-mêmes, éjectez tout ce qui vous brouille la vue, réinstallez-vous enfin en ce lieu ineffable dont la perte vous fait pleurer depuis tant de vies.

Vous divaguez parce que vous vous trompez de direction. Ce que vous pourchassez n'est pas éloigné, n'est pas au dehors. Méditez et vous rentrerez chez-vous. Vous vous souviendrez de ce que vous n'avez jamais cessé d'être.

David Hume disait : «Chaque fois que je me suis absorbé en moi-même, je n'ai rencontré que des idées.» Il n'a perçu que les couches superficielles et s'en est tenu là. Brisez la coquille si vous voulez voir ce qu'elle contient. Vous ne quittez à aucun moment l'enveloppe de votre être et en déduisez, vous aussi, que la surface éphémère est le tout.

Celui qui vit sur le plan du corps et de l'intellect mène une existence profane, «mondaine». Dès qu'il pressent une présence au-delà du corps et de la psyché, l'homme devient religieux.

Penser à Dieu est encore penser. J'insiste pour que vous n'entreteniez aucune illusion à cet égard. Toutes les pensées recouvrent le réel d'une gangue. Elles sont toutes imprégnées de désirs, de passions, parce qu'elles sont extraverties, elles aspirent à ce qui est autre que vous-mêmes. Il est impossible d'avoir une idée quelconque au sujet du Soi, parce qu'il est intérieur, il est vous. Vous pouvez *l'être,* le *connaître,* mais non le concevoir. Méditez, chassez les nuages et le ciel vous apparaîtra dans sa beauté immaculée. Le bébé regarde, il voit et vit sans rien transposer en mots, en pensées. En cela réside la clé. C'est tellement simple et naturel ! Mais pour vous, c'est devenu la chose la plus difficile qui soit.

Soyez attentifs. Je vous vois, je vous regarde, sans plus. Un calme indicible me gagne, un silence vibrant, vivant. J'entends tout, rien ne m'échappe et pourtant mon esprit ne fait pas la moindre vague. Je suis en paix, sans réaction, sans pensée. Voilà ce qu'est darshan, la vision immédiate et pure.

Cette «attention juste» est méditation. Regardez les objets tant extérieurs qu'intérieurs sans aucun but. Observez, soyez des témoins neutres et détachés. Progressivement, la paix, le vide, l'absence d'idéation s'installeront. Votre conscience s'éveillera. Faites cela n'importe où, n'importe quand. Sous le regard du témoin, l'ego se rabougrit. En s'étiolant, le «moi» fait place au Moi.

La sadhana du témoin vous procurera facilement des instantanés de la conscience qui observe. Un jour, l'observateur surgira dans son immense majesté et sa gloire balayera toutes vos misères. Cette sadhana doit devenir continuelle. Ne vous découragez pas, le temps viendra où la contemplation se stabilisera. Vous serez dans cet état jour et nuit. Lorsque vous resterez conscients en dormant, vous saurez que vous aurez cheminé loin en vous-mêmes. Aujourd'hui, vous êtes inconscients même éveillés. Demain, vous serez conscients en toute circonstance, rien ne vous fera plus vaciller, votre intellect sera comme une mer étale, comme une flamme qu'aucun souffle ne fait plus trembler. Dans cet état, vous connaîtrez le divin, votre nature originelle, la vérité. Les portes du palais céleste vous seront grandes ouvertes : en vous !

L'atmosphère sereine qui règne ici me dit que vous comprenez mes paroles. *Cela* ne suffit pas. La vie doit être vécue, non comprise. Engagez-vous sur la voie, entamez la sadhana. Vous aurez une surprise. Au début, vous devrez faire des efforts, mais bientôt la vérité vous aspirera. Aucun pas en direction du divin n'est perdu, soyez confiants. Oh ! Comme j'aimerais que vous perceviez *Cela* et le répercutiez autour de vous ! La réalité est si proche, si proche. Le soleil brille sur vos têtes et vous gardez les yeux fermés.

9 – L’océan de vérité.

Première question : *N'accordez-vous donc aucune importance à la philosophie ? Ne faut-il pas être averti de la vérité pour la trouver ?*

La vérité vous sera connue lorsque vous la vivrez. Tout ce que vous savez à son sujet est nécessairement faux. Sans expérience personnelle, vous ne pouvez pas la comprendre, c'est ainsi. Non que vos instructeurs soient des menteurs : vos oreilles à vous sont bouchées.

Comment entendez-vous mes paroles ? Ont-elles un sens identique pour vous et pour moi ? Non. Parce que vous n'avez pas vécu ce que j'ai vécu. Vous interprétez sur-le-champ, vous donnez une signification particulière à ce que je dis. Les termes sont à moi, la traduction est la vôtre.

Or, vos explications peuvent-elles transcender le niveau où vous vous trouvez en ce moment ? Croyez-vous écouter Krishna en lisant la Bhagavad Gita ? Evidemment pas. Vous vous écoutez vous-mêmes. Vous n'ignorez pas que les commentaires sur la Gita remplissent des bibliothèques entières. Ce que vous abordez intellectuellement, y compris les shastras, les saintes écritures, est invariablement un miroir narcissique.

L'homme qui n'a pas la connaissance du *Soi* ne peut appréhender que des concepts. La vérité lui reste inconnue. Or, que sont vos concepts ? Vous les avez glanés dans les livres, auprès d'autorités quelconques et vous les avez accommodés à votre sauce. Ils ont pris la teinte de votre ego. Cela explique les antagonismes irréductibles qui règnent entre les sectes, entre les institutions dites religieuses. Pouvez-vous un seul instant imaginer de l'hostilité entre Bouddha et le Christ ? Les adeptes d'une doctrine détestent les gens d'une autre obédience. L'agressivité est bien la leur, le maître n'est qu'un prétexte.

Les Eglises sont organisées autour d'une doctrine, d'une vérité établie en laquelle les adeptes croient. La religion est la réalisation de ceux qui *connaissent* la vérité, pour eux il n'est pas question de croire. L'expérience mystique est unique, identique pour tous, alors que le nombre des croyances défie l'imagination et chaque ignorant y ajoute même sa petite opinion personnelle.

La religion est l'expression de darshan, de la vision. Les religions sont le fruit empoisonné de la cécité. La meilleure volonté du monde ne peut empêcher les religions de devenir antireligieuses. Depuis un temps immémorial, l'homme est victime de cette damnation, de ce paradoxe diabolique.

Deuxième question : *Ne peut-on penser à la vérité sans former de concept à son sujet ?*

Je vous demande de ne pas réfléchir du tout. Pouvez-vous penser à ce que vous ignorez ? Non. Ce que vous trouverez sera toujours du domaine du connu. L'intellect se répète, il n'est jamais créatif. Si vous voulez accéder à ce que vous ne connaissez pas, sortez de votre mémoire.

Détournez-vous par conséquent des raisonnements si vous voulez savoir qui vous êtes. Ce ne sont que des mots, rien que des mots. Ils sont peut-être révérés, dévotement conservés dans les livres saints. Mais pour vous, ils ne signifient rien.

Le mot vous offre une parcelle minuscule et ternie de l'image que vous élaborez de la vérité. Cela ne ressemble en rien à la vérité totale, éclatante, vivante. Toutes les idées sans exception sont des fabrications humaines. Consacrez-vous plutôt à ce que personne n'a échafaudé, à la source éternelle de toute la création.

Troisième question : *Comment est-ce possible de connaître la vérité sans l'aide des livres sacrés ? Ne doit-on pas forcément passer par eux ?*

Vous semblez croire que si tous les livres disparaissaient de cette planète, la vérité la quitterait aussi ? Qui dépend de qui ? Les livres de la vérité ou la vérité des livres ? Non, jamais les shastras n'ont éclairé l'homme. Ils ont été dictés par ceux qui avaient trouvé la lumière. Si les doctrines étaient capables d'éveiller l'humanité, ce serait fait depuis longtemps.

Les shastras gavent votre mémoire, vous rendent à la fois très malins et très inconscients et laissent votre ego inchangé. Atteindre la vérité est une aventure fantastique, une mutation totale de votre être. Rien ne restera debout du vieil homme. Les mots engendrent des mots, la matière produit de la matière, ce sera toujours ainsi. La connaissance n'est pas de cette nature, elle appartient à la conscience.

Comment est-ce possible de connaître la vérité sans l'aide des livres sacrés ? Demandez-vous. Moi, je renverse la question : comment allez-vous connaître la vérité en restant penchés sur vos livres ? Rien ni personne, ni shastra ni gourou ne vous la transmettront jamais. Tout ce que vous obtenez de l'extérieur (et les concepts appartiennent aussi au samsara) fait obstacle au voyage intérieur. Le seul vrai shastra est en vous et vous êtes votre propre gourou, votre seul vrai maître. Découvrez votre nature originelle et vous connaîtrez du même coup la vérité.

Quatrième question : *Ce que l'intellect présente comme vrai ne l'est donc pas* ?

L'intellect pense. Penser est sa fonction. Il ne connaît pas. Il tâtonne dans le noir, il ne voit pas. La vérité est obtenue par la vision directe, elle se révèle lorsque l'esprit est muet, calme et vide. La connaissance est spontanée, non discursive, directe. Elle est conscience, non raisonnement. L'intellect est votre sommeil, l'intuition est votre éveil. La raison ne vous conduit nulle part, son cheminement est circulaire. Il n'y a aucun lien entre les tâtonnements de l'aveugle et la lumière, pas plus qu'il n'y a de lien entre la réflexion et le réel. Ce sont des plans totalement différents.

Cinquième question : Les apparitions de Krishna ou du Christ sont-elles des expériences mystiques ?

Non. Aucune apparition n'est une expérience spirituelle. Tout cela est d'ordre psychique. Tant que vous verrez quelqu'un d'autre, vous ne verrez pas le Soi. Vous serez toujours fort éloignés de votre nature profonde. Vous reposerez en elle quand vous ne percevrez plus rien comme étant hors de vous. Lorsque la conscience n'est plus fragmentée, elle retourne spontanément vers elle-même. Dans son cœur divin, dans le vide.

Deux mondes enveloppent votre Moi : celui de la matière et celui du mental. Ils se trouvent tous deux hors de vous. Cela peut vous surprendre, mais l'esprit n'est pas vous, il n'est pas votre être réel. Vous présumez que l'intellect fait partie de votre essence parce qu'il siège dans votre corps. C'est une illusion parmi d'autres. Votre condition originelle n'est ni le corps ni le cerveau, elle appartient à une toute autre sphère.

Vous ne considérez jamais aucun événement physique comme mystique. Pourquoi le faites-vous pour certains événements psychiques, émotionnels ou mentaux ? Parce que vos images mentales diffèrent des images que vous formez au sujet du monde physique : vous les voyez les yeux fermés. Mais alors, pourquoi ne parlez-vous pas de vos rêves comme d'expériences mystiques, eux aussi surviennent lorsque vos sens sont au repos. Parce que le rêve a ceci de particulier qu'il s'avère rêve dès que vous sortez du sommeil.

Par contre, certaines scènes mentales suscitent une forte impression de réalité et même de spiritualité parce qu'elles se présentent devant vos yeux ouverts. Ce sont des projections, des rêves éveillés. Selon la personne, Dieu par exemple sera perçu sous les traits de Krishna, du Christ ou de quelqu'un d'autre. On peut dire que vous concrétisez vos désirs. Cela n'a rien de mystique ou de divin. Ce sont des phénomènes psychiques provoqués par une autohypnose intense.

Sixième question : *Alors, comment peut-on voir Dieu ?*

Le terme «voir» est trompeur, il présuppose qu'il y a quelque chose à voir. Le terme Dieu est du même acabit, il sous-entend la présence, quelque part, d'une personne ou d'une personnalité suprême. Il n'y a pas de «Dieu». Ce qui existe, c'est le divin qui est une force, un océan illimité d'énergie, de conscience. Cette énergie se manifeste sous des formes innombrables. On peut dire que «Dieu» est la création, une réalité créatrice, la vie.

L'identification au corps et au mental génère l'impression d'être quelqu'un, un «je» distinct du reste de l'existence, un ego, une identité. Ce «je» illusoire vous prive du divin. La distance qu'il crée est également un mirage. De fait, aucune séparation, aucune distance n'est possible. Vous croyez être «vous» parce que vous êtes ignorants, amnésiques. Vous avez oublié votre nature, votre condition originelle et immuable.

La force vitale créatrice infinie, illimitée que vous redécouvrez en renonçant à l'ego est «Dieu». L'expérience que vous faites lors de l'extinction du «je» est la véritable vision divine. Et que voit-on alors ? Rien qui évoque une identité quelconque. Il n'y a plus ni «moi» ni «non moi». «L'autre» n'existe pas. Ce qui est dans les vagues de la mer, dans les bourgeons ou dans les feuilles mortes est en moi aussi. Nulle part ne subsiste une ligne de démarcation entre moi et l'être cosmique. Je suis en Lui, je suis Lui. Lui seul existe. C'est cela, la vraie vision, l'extase mystique. Un éveillé s'est exprimé en ces termes : «Tat Tvam Asi, tu es Cela.» Le jour où vous sentirez, où vous vivrez *Cela,* vous aurez «vu Dieu». Tout le reste est pure imagination.

Qu'est donc la vision de Dieu, si ce n'est l'assimilation de votre être au Sien ? Comment la goutte d'eau peut-elle avoir une perception directe, immédiate et réelle de l'océan ? En se perdant en lui. En fusionnant avec lui. Si vous cherchez Dieu, faites comme la goutte d'eau. Fondez-vous dans le divin, que votre ego disparaisse en Lui.

Septième question : *Je crois en Dieu et je vous entends dire que la foi est toxique. Dois-je donc y renoncer ?*

Ne voyez-vous pas que cette question contient sa propre réponse ? Que vaut une foi que l'on conserve ou abandonne à son gré ? Ce n'est qu'une croyance aveugle, une idée dénuée de tout intérêt. La cécité est le seul problème.

Je ne vous demande ni de croire ni de cesser de croire, ce qui est encore croire. Je vous enjoins de connaître. La conscience est le seul état d'esprit qui ait une valeur. Certains appellent cela la vraie foi. C'est une mauvaise formule puisque la connaissance n'est pas une croyance.

Cherchez la vérité sans aucune idée préconçue, en parfaite innocence. Les doctrines ont affaibli votre intelligence, devenue apathique. Vous vous complaisez dans cette situation par paresse, elle vous autorise à ne pas faire d'effort personnel. En adoptant un credo quelconque, vous vous épargnez la peine de la sadhana. Vous vous suicidez, en quelque sorte. Vous dites non à la vie, à la vérité vivante.

Croire est si facile ! Vous vous contentez d'opiner du bonnet, alors que la connaissance de soi est une épreuve considérable. *La* religion n'est pas une théorie. Malheureusement, *les* religions ne sont que cela. Karl Marx avait raison en parlant d'opium. Mais il aurait dû préciser que le stupéfiant populaire se trouve dans *les* religions et non dans *la* religion.

On vous a conditionnés à croire aux shastras, aux saintes écritures, aux autorités dites religieuses. Moi, je vous exhorte à croire en vous-mêmes. En découvrant votre véritable identité, vous comprendrez ce que les shastras expriment. Tenez-vous fermement sur vos propres jambes, prenez appui en vous-mêmes. A quoi bon la vérité des autres ? «Sois ta propre lampe, disait Bouddha. Sois ton propre abri. Il n'y a d'autre recours que de prendre refuge en soi-même.» Je vous dis la même chose.

Une certaine nuit, un sadhu de passage prit congé de son hôte, moine lui aussi. «Il fait nuit noire, je n'y vois guère», dit le voyageur. Il reçut une lampe et s'apprêtait à partir lorsque l'hôte la souffla, rétablissant l'obscurité la plus totale. «Ma lumière ne t'éclairera pas, dit le moine, trouve ta propre lampe.» Le voyageur comprit instantanément. La clarté intérieure l'accompagna tout au long de son existence.

La sadhana n'est pas un aspect ou un détail de votre vie. Elle doit l'imprégner complètement et vous accompagner partout, à tout moment, en toute circonstance. Alors, elle sera spontanée. La spiritualité ne consiste pas en l'un ou l'autre rituel, en un acte spécial, en une dévotion apprise. C'est une façon d'être, un mode de vie où tout devient dévotion, prière. Les actes ou votre comportement ne sont jamais religieux. *Vous* pouvez être religieux. La vie *est* religion.

Le dépassement du cloisonnement individuel, la délivrance par rapport à l'ego vous placent soudain dans le Tout. La paroi de grès sépare l'eau contenue dans la jarre de l'eau environnante. L'enveloppe du «je» vous tient éloignés de l'océan de vérité.

Qu'est-ce que ce fameux «je» que tout le monde a en permanence à la bouche ? Vous est-il arrivé de l'examiner par vous-mêmes ? Il existe uniquement parce que vous ne l'avez jamais regardé en face. Un jour, jadis, j'ai voulu savoir. Je n'ai trouvé personne. La prochaine fois que vous disposerez d'un moment de grande tranquillité, regardez en vous-mêmes. Vous ne trouverez pas de «moi». Il n'y en a pas. Votre «je» est une illusion qui s'est installée à la faveur d'une commodité sociale: l'attribution d'un nom aux choses et aux gens. Votre nom et votre identité ont une certaine utilité pratique dans le monde, mais rien de plus. En profondeur, votre nature n'a ni nom ni ego.

Rien de réel ne correspond aux expressions telles que «atteindre le nirvana», «se libérer», «parvenir à la béatitude», «trouver son âme», «devenir atman». Comment atteindre ce que vous n'avez jamais quitté, devenir ce que vous avez toujours été ? Ce qui se passe est ceci : l'illusion que vous prenez pour le monde, c'est-à-dire les concepts que vous entretenez au sujet du monde, s'efface comme un rêve et vous vous redécouvrez centrés en vous-mêmes.

Comparer cela à un voyage ou à une quête est très boiteux. Cela ressemble plutôt au dormeur qui rêve de mille et une péripéties et qui, en s'éveillant, se rend brusquement compte qu'il n'a pas quitté son lit. Vous ne retournez nulle part, puisque vous n'êtes jamais partis. Vous ne retrouvez rien, dès lors que vous n'avez rien perdu. Vous dormez. La seule chose nécessaire est de vous éveiller.

La découverte de la vérité est toujours parfaite, c'est une expérience totale, immédiate. Non un processus ou une évolution, mais un bond, un renversement, une explosion, une mutation. Est-ce que vous vous éveillez peu à peu ? Nullement. Vous dormez ou pas. Vous rêvez ou pas. Il n'y a rien d'intermédiaire. La sadhana peut être très longue, c'est vrai. Mais la vérité se manifeste avec la soudaineté de l'éclair. Elle n'appartient pas au temps. Tout ce qui s'inscrit dans le temps est graduel, progressif. La sadhana se déroule dans le temps et dans l'espace. L'illumination est hors du temps.

Vous discipliner à la bonté et au renoncement n'a guère d'utilité, ce n'est qu'aménagement social. La sadhana vous demande de dépasser les notions de bien et de mal, d'amour et de haine, de charité et de cruauté, de samsara et de moksha (de monde et de délivrance). Cette transcendance de la dualité est dite veetaragata, l'état au-delà de l'attachement et du détachement. Veetaraga chaitanya, la conscience pure nettoyée de tout désir, est l'état où ne subsiste aucune idée de bien ou de mal, de vertu ou de péché. C'est la sphère de chaitanya, la connaissance immaculée et inaltérable. La vérité se dévoile uniquement à l'homme en état de chaitanya.

Veillez à ce que votre mental soit alerte et neutre, jour et nuit, quoi qu'il arrive, comme un acteur qui joue son rôle sans perdre de vue qu'il n'est pas le personnage de la pièce et qui ne s'identifie donc pas aux heurs et malheurs de ce dernier.

L'homme actif qui reste conscient n'est pas affecté par les événements. C'est une conséquence naturelle de la vigilance. Lorsque je marche consciemment, je sens que «je» marche et, simultanément, que «Je» ne marche pas. Mon corps bouge. Mais ma conscience reste stable. C'est la même chose lorsque je mange, parle, travaille et ainsi de suite. Un point en vous ne participe pas, c'est le témoin. Il est au-dessus de la mêlée, serein. Il n'agit pas, ne se réjouit pas, ne souffre pas. Plus cette expérience s'approfondira, plus les écarts qui vous font balancer entre une émotion et son opposé se réduiront. Les fluctuations affectives finiront par cesser complètement. Vous comprendrez alors que vous êtes atman, la conscience absolue et pure.

Qu'est-ce que le mental ? Un mécanisme qui collecte, conserve et agence en concepts ce que les sens perçoivent. Si vous croyez *être* votre cerveau, vous confondez maître et serviteur. Le serviteur s'informe, rassemble des données «à propos de». Le maître, votre Moi, est celui qui connaît.

L'observateur, le témoin est votre identité réelle. Il n'est impliqué ni dans la naissance ni dans la mort, il n'est ni maya (illusion) ni moksha (délivrance). Il est le témoin de tout, de la lumière et des ténèbres, de la souffrance et de la béatitude. Il est au-delà de la dualité.

Celui qui redevient pur témoin est comme un lotus épanoui, tout différent de ses «pieds d'argile» et «sauvé des eaux» dans lesquelles il vit. Il est extatique dans la douleur comme dans le plaisir, calme dans la fortune comme dans l'humiliation. Il reste le témoin de tout. Les événements sont ce qu'ils sont, mais désormais ils surviennent «devant» lui. Le témoin n'est pas immergé en eux. Il les reflète comme le miroir dans lequel se forment et s'effacent mille images et qui reste immaculé.

Un vieux sadhu et un adolescent arrivèrent un jour sur la berge d'une rivière. «Comment allons-nous traverser ?» demanda le garçon. «Sans nous mouiller les pieds», répondit le vieillard. Le jeune homme fut comme frappé par la foudre. Les paroles mystérieuses se gravèrent dans son cœur et le guidèrent dans sa vie. Un jour, il put «traverser la rivière sans se mouiller les pieds».

Efforcez-vous de devenir comme lui, ou comme celui qui jeûne en mangeant, ou comme celui qui reste seul dans la foule, ou encore comme celui qui veille en dormant. La délivrance vous sera accordée sur terre et Dieu vous sourira dans chaque caillou.

Retenez le précepte suivant : votre mental ne doit pas absorber le monde et le monde ne doit pas occuper votre esprit. L'accomplissement de la première partie de cette phrase entraîne automatiquement la réalisation de l'autre. La première est la cause, la deuxième l'effet. Ne commencez pas à l'envers, ce serait une grande erreur. Je vous recommande même de ne conserver que le début : votre mental ne doit pas absorber le monde. Cela suffit, car ce qui ne s'installe pas dans votre esprit ne pourra jamais le harceler.

Dans l'état de samadhi, il n'y a plus d'objet extérieur. On ne peut donc pas dire qu'il y ait connaissance. Ce n'est pas une connaissance dans le sens de «savoir», mais ce n'est évidemment pas non plus de l'ignorance. *Il n'y a plus rien à savoir.* Le samadhi est différent du savoir et du non savoir, puisqu'il n'y a plus d'objet à connaître ou à ignorer. C'est l'état de subjectivité pure. N'existe plus que Celui qui connaît, la conscience pure sans contenu. *Cela.*

On demanda un jour à un sadhu : «Qu'est-ce que la méditation, dhyana ?» Il répondit: «Dhyana est résider dans ce qui est tout proche.»

Qu'est-ce qui est tout près de vous ? A l'exception de vous-mêmes, est-ce que tout n'est pas très éloigné ? Vous seuls êtes en compagnie de vous-mêmes. Or, vous vous tournez constamment vers ce qui vous est étranger et laissez ce qui est *vous* à l'abandon.

Vous n'êtes jamais «chez vous». Demeurer en soi est méditation. Lorsque votre corps et votre esprit cessent de se tendre vers l'extérieur et de se disperser à la périphérie, vous êtes dans le seul lieu où vous puissiez vraiment exister : en vous. Ce lieu est l'état méditatif.

Lorsque je ne suis nulle part, je suis en moi, dans l'intimité de mon être, dans le cœur de mon cœur. Là et nulle part ailleurs, je puis voir la vérité. En passant mon temps dans le voisinage, je perds tout puisque je quitte le seul trésor qui est le mien : mon être. Je puis le retrouver : en rentrant «chez moi».

Ne renoncez pas à la périphérie, la question n'est pas là. Retournez-vous, regagnez votre foyer originel. Nier le monde sensible ne vous transformera pas. Si *vous* changez, il perdra toute consistance pour vous. La religion authentique ne lui est pas hostile, elle est mutation intérieure, connaissance de soi. Ne pensez plus au monde, considérez plutôt la façon dont vous le percevez.

C'est là que doit s'opérer la révolution. Votre attitude crée *et* l'extérieur *et* la servitude. Un regard neuf transfigure tout, la création entière apparaît sous un autre jour. Il n'y a rien de mauvais dans l'univers visible, dans le samsara. La faute se trouve dans votre regard, dans votre choix.

Le yoga est la science de la transformation de la vie, de la mutation de soi. L'analyse scientifique a découvert l'atome et l'énergie physique. Le yoga dévoile l'esprit et l'énergie spirituelle. L'une décode les mystères de la matière. L'autre révèle le Soi invisible.

Le yoga est immensément plus important que la science, car rien, dans l'univers, ne dépasse en ampleur le Soi. L'homme est affolé et misérable parce qu'il sait de plus en plus de choses sur la matière et de moins en moins sur lui-même. Il voyage dans l'espace et ignore qui il est. Il descend dans les abîmes marins et ne parvient pas à plonger en lui-même, il barbotte en surface.

Cette situation est éminemment suicidaire. Voilà pourquoi il est urgent et impérieux d'enseigner le yoga.

Cet enseignement et cette pratique seuls pourront donner naissance à un homme nouveau et jeter les bases d'une humanité différente. L'homme s'est tellement immiscé dans la matière que le contrepoids, la connaissance de soi, est devenu désespérément nécessaire pour rétablir l'équilibre.

Car l'ignorant qui manipule des forces puissantes finit toujours par s'anéantir lui-même. Un mélange de science et de stupidité est nécessairement destructeur. Par contre, la science jointe à la sagesse peut faire de ce monde un paradis.

L'avenir de l'homme se trouve dans le yoga. C'est la science du futur, la science de l'homme.

10 – La détermination.

Un moment de sankalpa, de détermination totale suffit. Une vie entière par contre ne vaut rien si elle porte le sceau de l'asservissement. La durée est très secondaire. La connaissance de soi et la volonté de savoir *qui* vous êtes sont capitales. Les réalisations du monde se font dans la sphère du temps. Celles de la vérité dans la sphère du courage. Votre sadhana doit vibrer de sankalpa, de détermination absolue.

Voici écoulées les cinq journées de ce «camp de méditation». Le moment de nous quitter est venu et je vois que vous avez le cœur lourd. Ce qui se rassemble doit se disperser, c'est inévitable. La rencontre porte la rupture en soi, le bonheur prépare le malheur et la naissance est le premier pas vers la mort. Tout processus en ce monde a un début et une fin. Impossible d'éluder. Mais le processus lui-même peut être transcendé.

Si le temps qui vous est imparti entre votre venue au monde et votre sortie est utilisé pour réaliser la connaissance de soi, il débouche soudain sur l'éternité. La vie qui devient sadhana vous apporte enfin la mort mystique, la disparition de l'ego qui est délivrance, moksha. Le trajet du corps entre sa conception et sa désagrégation est court, mais l'espace entre moksha, la mort de l'ignorance, et la mort physique est incommensurable, aussi vaste que l'espace qui sépare le corps et l'âme, le rêve et la réalité. Toutes les distances connues additionnées ne sont rien en regard de cet infini et l'imagination la plus débridée ne peut pas même pressentir l'immensité qui différencie moksha, l'éclatement de l'ego, et la désagrégation physique.

L'idée que vous êtes votre corps *vous* tue, vous coupe de la vie. L'expérience qui vous montre que vous êtes l'âme vous libère, elle est salvatrice, moksha. Chaque fois que vous naissez, une nouvelle chance vous est offerte de découvrir cela, de trouver l'infini. Chaque fois que vous vous approchez de la méditation, cette chance frappe à votre porte à coups redoublés. Un instant d'attention totale peut vous sauver. Vous venez de passer cinq jours ici. Que sont quelques jours, quelques vies ? Rien. Seul compte ce moment de détermination absolue.

Retenez que si le monde se construit dans le temps, la vérité, elle, est le fruit de la détermination, de sankalpa. De son intensité dépend l'expansion illimitée de l'instant, l'explosion du temps, l'avènement de l'éternité, de la naissance réelle. Ce que vous considérez comme «vie» est une agonie. Dès qu'il se constitue, le corps se précipite vers la mort. Ce processus ne peut en aucun cas être appelé vie. Il est mort de bout en bout. La vraie vie est «vie», de part en part elle aussi. Elle n'a pas de fin. Vous naîtrez réellement lorsque votre soif de vérité sera devenue inextinguible et votre volonté de la trouver totale. Elle est là, en vous, mais sans courage vous ne ferez pas un pas à sa rencontre. La soif inextinguible devient sadhana chez l'homme valeureux.

Qu'est-ce que cette «détermination» ? Un homme interrogea un jour un fakir sur la façon d'atteindre Dieu. L'ascète sonda le regard de son interlocuteur et y vit un désir ardent du divin. Il lui promit de l'instruire s'il acceptait de se rendre au cours d'eau proche pour se baigner. A peine furent-ils descendus dans la rivière que l'ascète se précipita sur son compagnon et lui enfonça résolument la tête sous l'eau. L'homme se débattit de toutes ses forces et parvint enfin à faire surface, à bout de souffle. Le fakir riait à gorge déployée. Après que sa victime se fut remise du choc qu'elle venait de subir, il lui demanda : «Que désirais-tu le plus lorsque tu étais en train de t'asphyxier ?» - «Une seule chose, s'exclama l'homme, une seule ! De l'air !» - «C'est le secret pour atteindre Dieu, dit le fakir. Une volonté, une détermination absolue. Car elle mobilise toutes les forces qui sont latentes en toi.»

Vous devrez tout mettre en œuvre si vous voulez réussir, tout jeter dans la balance. Je tiens à vous le rappeler avant votre départ.

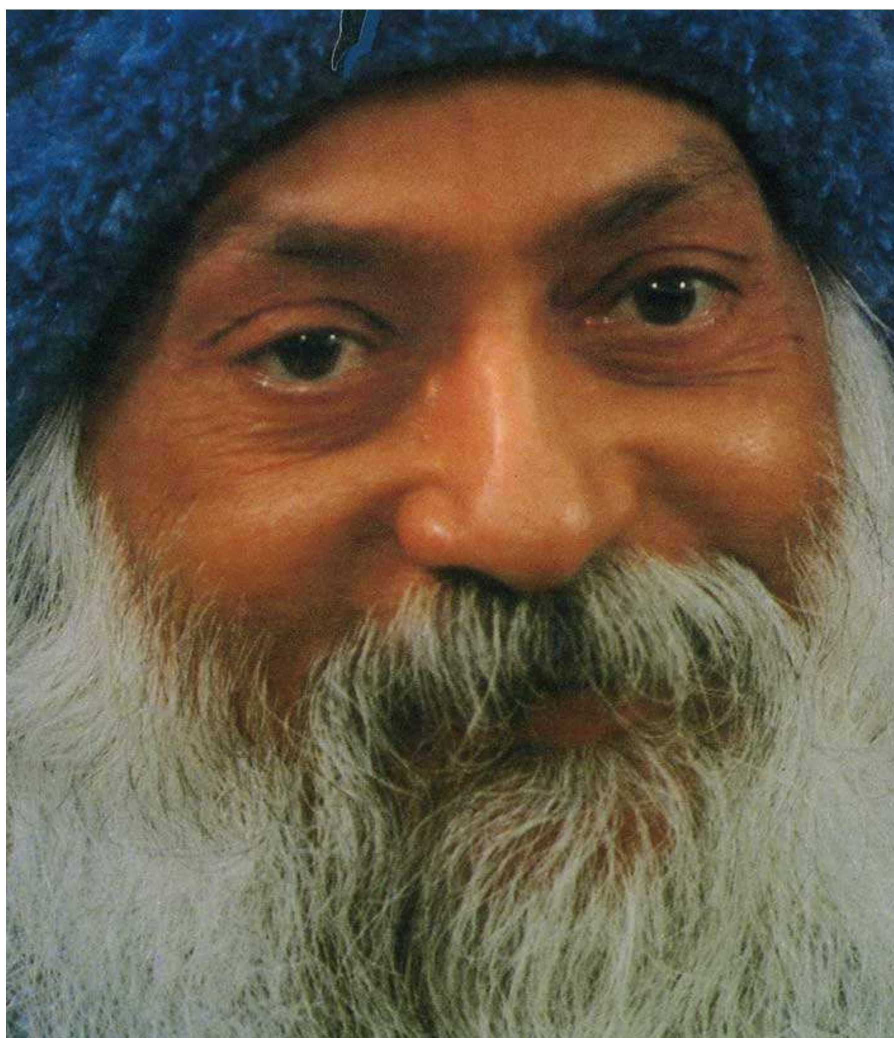
Et quoi d'autre ? La persévérance dans votre sadhana. Qu'elle soit comme une cascade dont les eaux tombent sans discontinuer et brisent à la longue les rocs les plus durs. Vous finirez par renverser le mur de votre ignorance. La voie existe, mais évitez de prendre les sentiers battus. Vos propres efforts traceront progressivement la route qui est la vôtre. C'est ce que Mahavira voulait dire en parlant de la vérité obtenue par le travail. N'espérez aucune aumône. La vérité est un accomplissement personnel atteint à force de courage et d'efforts continus. Et de patience. Le divin n'est pas pour les faibles, les paresseux, les impatients.

Un jour, un sadhu rencontra un ange. «Je t'en prie, lui dit le moine, va demander à Dieu combien de temps il me faudra encore attendre pour atteindre moksha, la délivrance.» Non loin de là, un jeune sannyasin méditait, paisiblement assis sous un arbre banyan. Il ne répondit pas à l'ange qui voulait savoir si lui aussi souhaitait connaître son avenir. Quelque temps plus tard, l'ange revint. «Dieu m'a dit qu'il te faudra encore trois naissances», dit-il en s'adressant au sadhu. Le vieil homme fut pris de rage. Il jeta son chapelet par terre et cria en trépignant: «C'est atroce, insupportable, encore trois naissances !»

Ensuite, l'ange se tourna vers le jeune disciple : «Pour toi, ce sera encore autant de naissances que ce banyan porte de feuilles.» Les yeux du sannyasin se remplirent de larmes. Il se leva et se mit à danser extatiquement : «Pas plus que cela ? Alors, tout est déjà accompli ! Il y a tant d'arbres sur cette terre et voici que le nombre de mes naissances à venir ne dépasse pas celui des feuilles de ce seul banyan. Quelle merveille !»

Le sannyasin dansa tant et si bien qu'il fut libéré. Un seul moment de paix, d'amour infini et de patience joyeuse est capable de tout opérer. Car cette attitude est éveil en soi.

Regagnez tous l'océan de vérité, c'est à la fois le souhait de mon cœur et la prière de mon âme.



Sur l'auteur :

1931 - Le onze décembre, Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) naît dans une modeste famille jaïna, à Kuchwada au Madhya Pradesh (Inde). Il passe les sept premières années de sa vie chez ses grands-parents, qui lui accordent une grande liberté et approuvent totalement l'intérêt intense que l'enfant manifeste pour les questions fondamentales concernant la vie, la mort, la vérité. Sa grand-mère restera sa plus grande amie et deviendra d'ailleurs une disciple de son petit-fils.

1953 - Le 21 mars, Osho atteint l'illumination. Il poursuit de brillantes études à l'Université de Saugar (agrégation en philosophie obtenue avec la plus grande distinction et médaille d'or des tournois nationaux d'éloquence). Il sera ensuite professeur de philosophie.

1966 - Il décide de se consacrer entièrement à l'éveil de la conscience humaine. Il parcourt le pays sous le nom d'acharya (enseignant) Rajneesh et enseigne l'art de méditer. Alors que des milliers de personnes affluent vers lui, l'hostilité grandit dans les milieux politiques, religieux et autres dont il dénonce l'hypocrisie et l'influence malsaine.

1968 - Il s'installe à Bombay et inaugure des techniques de méditation révolutionnaires. Il instaure notamment la méditation dite «Kundalini» et la méditation dynamique, technique par laquelle le mental est préparé au silence par une phase initiale de catharsis. On commence à l'appeler «Bhagwan» : «le béni».

1970 - Des Occidentaux se joignent aux disciples d'Osho, dont la renommée atteint l'Europe, les Etats-Unis, l'Australie, le Japon.

1974 - Inauguration de l'ashram de Poona. Un centre très important de psychothérapie, de développement personnel et de méditation grandit rapidement. Osho fait de plus en plus retraite dans sa chambre, qu'il quitte deux fois par jour pour s'adresser à son auditoire. Ces causeries, matinales et vespérales, sont une éblouissante exégèse de toutes les grandes traditions spirituelles du monde, émaillée de notions scientifiques résolument modernes.

1981 - Osho part pour les Etats-Unis. Création d'une commune en Orégon : Rajneeshpuram, ville de cinq mille habitants. D'autres centres autonomes s'ouvrent un peu partout dans le monde.

1985 - Le 29 octobre, Osho est arrêté pour non respect de la législation sur l'immigration. Il est expulsé au terme d'une persécution dont les instigateurs et les protagonistes ne manqueront pas d'être tous connus un jour. Commence un stupéfiant périple à la recherche d'un pays d'accueil. Pour des raisons rutiles ou invraisemblables et même sans explication aucune (mais toujours à la suite de pressions exercées par les Etats-Unis), il est déclaré indésirable dans vingt et un pays au total.

1986 - Le 29 juillet, Osho revient en Inde. Six mois plus tard, l'ashram de Poona, Osho Commune International, rouvre ses portes et connaît bientôt un nouvel essor.

1988 - Pour la première fois depuis quatorze ans, Osho dirige de nouveau en personne la méditation au début et à la fin de chaque causerie. Il instaure aussi une technique méditative nouvelle, la «Mystic Rose Méditation», où les deux expressions les plus refoulées de notre temps, le rire et les pleurs, sont poussées jusqu'au paroxysme (sept jours de rire, sept jours de pleurs), pour faire place nette à sept jours de silence intérieur.

1989 - Osho décide de ne plus être appelé Bhagwan. Ses disciples choisissent de l'appeler dorénavant Osho Rajneesh. Il continue son travail à l'ashram de Poona. Chaque soir, des milliers de personnes venues du monde entier, disciples et amis, se regroupent dans l'auditorium pour l'écouter ou pour communier en silence avec lui.

1990 - Le 19 janvier, Osho quitte son corps pleinement conscient.